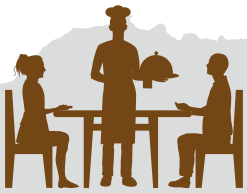
vhs Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V.

EUROPA erLEBEN



vhs-magazin

www.vhs-rtk.de

HERBST 2015

PRIVATGYMNASIUM KÖNIGSHOFEN 1960

5 Gründe

für den Besuch des Privatgymnasiums Königshofen

WERTE
WISSEN
BILDUNG

Lernen, worauf es ankommt:

- Vermittlung von praxisbezogenem Wissen
- G9-Konzeption
- Ganztagsschule mit Internat
- Hausaufgabenbetreuung
- Kleine Klassen

GYMNASIUM

Privatgymnasium Königshofen gemeinnützige GmbH
Niederseelbacher Str. 64 | 65527 Niedernhausen/Taunus
Telefon: +49 (0) 6127 5734 | E-Mail: schule@pg-k.de | Web: www.pg-k.de

Funkkolleg Wirtschaft 2015/2016
Erschütterte Wahrheiten – neue Werte?

Wirtschaftliche Fragen bestimmen unseren Alltag, und spätestens seit sich in der Finanzkrise 2007 Abgründe von ökonomischer Naivität in der Finanzwelt auftaten, ist der Glaube an die Funktionsfähigkeit des Marktes erschüttert:
Wie sicher ist meine Altersvorsorge? Warum ist Benzin abends billiger als morgens? Was sind Bitcoins? Ist es Arbeit, wenn ich mein Kind zum Kindergarten bringe? Wie fair sind Fair-Trade-Produkte? Solchen Fragen wird das Funkkolleg Wirtschaft ab November 2015 in 22 Radiosendungen nachgehen, die hr-iNFO bis Mai 2016 senden und als Podcast anbieten wird. Nah am Alltag der Hörerinnen und Hörer wird gezeigt, dass es sich lohnt, über vermeintlich Selbstverständliches nachzudenken. Weitere Informationen: **Funkkolleg@hr.de** oder ab September unter **www.funkkolleg-wirtschaft.de** (siehe auch Seite 12-13)

© wita / Martin Fromme

EDITORIAL

Liebe Bürgerinnen und Bürger unseres Rheingau-Taunus-Kreises,
liebe Kundinnen und Kunden und liebe Mitglieder,

Europa ist ein Begriff mit vielen Dimensionen – geographisch, politisch, wirtschaftlich, kulturell –, der ganz unterschiedliche Assoziationen auslöst. Unter dem Motto „Europa erleben – Europa leben“ hat Ihre Volkshochschule Europa im Herbstsemester zum Schwerpunktthema gemacht. Eine ganze Reihe von Kursen bietet Ihnen die Möglichkeit, eine für Sie neue Facette Europas zu entdecken.

Der Programmbereich „Gesellschaft und Leben“ spürt mit „In Vielfalt geeint – Europa erleben“ der Vielfalt und den Gemeinsamkeiten Europas nach und nimmt Sie mit auf eine Reise quer durch den Kontinent: beispielsweise zur Wiege Europas mit dem Vortrag „Die Insel Ägina“ oder an die Nahtstelle zwischen Europa und Asien mit den „Kaukasischen Impressionen“. Seien Sie gespannt auf die Verbindung von ganzheitlichem Gedächtnistraining und Europa im Kurs „Mit Schwung im Gedächtnis quer durch Europa“. Entdecken lässt sich auch die kulinarische Vielfalt in Kursen wie „Schwedische Speisen“ oder „Campbeltown Whiskies“. Und nicht zuletzt eröffnen Ihnen die Kurse des Programmbereichs „Sprachen und Verständigung“ die sprachliche Vielfalt Europas.

Europa ist im Rheingau-Taunus-Kreis aber auch durch seinen Sozialfonds erlebbar, der Projekte ermöglicht, die Menschen in Arbeit bringen, soziale Eingliederung fördern und auf bessere Bildung zielen. Seit Januar 2015 führt die **vhs** das Projekt „Pro Abschluss“ durch, das Nachqualifizierung, also das Nachholen eines Berufsabschlusses, fördert. Das Projekt und das Team der Bildungscoaches stellen sich auf Seite 4 vor.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir in das neue Semester mit seinen vielen interessanten, spannenden und überraschenden Kursangeboten starten und laden Sie zum Aktionstag am 17. September (siehe Seite 22) sehr herzlich ein.

Bis dahin wünsche ich Ihnen im Namen des **vhs**-Teams viel Spaß beim Stöbern im neuen **vhs**-Magazin und schöne Sommertage.

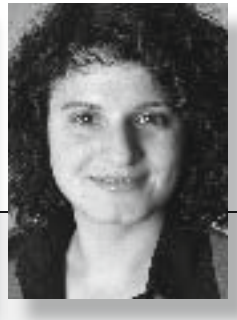
Herzlichst Ihr

Holger Lamm
vhs-Leiter

WIR BEWEGEN DIE REGION

Unter dem Dach der LERNENDEN NETZWERK REGION Rheingau-Taunus werden in Zusammenarbeit mit vielen Kooperationspartner/innen aus dem Bildungsbereich verschiedene Projekte initiiert und durchgeführt. Das in diesem Rahmen stattfindende Nachfolgeprojekt der „Qualifizierungsoffensive Rheingau-Taunus“ ist seit Januar 2015 das Projekt „Pro Abschluss“.

INFO + KONTAKT
Jutta Gadamer
BILDUNGSCOACH
06128 / 92 77 82
gadamer@vhs-rtk.de



INFO + KONTAKT
Venus Rosstami
BILDUNGSCOACH
06128 / 92 77 24
rosstami@vhs-rtk.de

ProAbschluss
Job | Qualifikation | Zukunft

Die **Bildungscoaches** des Rheingau-Taunus-Kreises beraten Inhaber/innen von kleinen und mittelständischen Unternehmen (KMU) und interessierte Arbeitnehmer/innen zu Fragen rund um die berufliche Weiterbildung. Die Nachqualifizierung, also das Nachholen eines Berufsabschlusses nach IHK oder Handwerkskammer, steht dabei im Vordergrund. In Zusammenarbeit mit den Beruflichen Schulen Untertaunus (BSU) können individuelle nebenberufliche Nachqualifizierungen initiiert und begleitet werden. Die Bildungscoaches sind dabei von Anfang an Ansprechpartnerinnen für alle Beteiligten der Nachqualifizierung. Ziel der Initiative **„Pro Abschluss“** ist es, an- und ungelernte Arbeitnehmer/innen zur Fachkraft nachzuqualifizieren. Auftraggeber der Initiative sind das Land Hessen und die Wirtschaftsförderung des Rheingau-Taunus-Kreises.

VOM JOB ZUM BERUF.
JETZT FACHKRAFT WERDEN!

Sie üben einen Beruf aus, haben darin aber keinen Berufsabschluss? Sie möchten Anerkennung für Ihre Berufserfahrung?
Sie möchten Ihre praktischen Berufserfahrungen mit theoretischem Wissen fundieren? Holen Sie Ihren Abschluss nach! Mit dem Programm **QualiBack** der Beruflichen Schulen Untertaunus können Sie berufsbegleitend einen Berufsabschluss in Ihrem aktuellen Tätigkeitsbereich erzielen.
Aktuell gibt es die Nachqualifizierungsmöglichkeit in den Bereichen:

Handel (z.B. Einzelhandelskaufleute, Verkäufer/in)
Industrie (z.B. Industriemechaniker/in)
Handwerk (z.B. Metallbauer/in)
Das Angebot richtet sich an Berufstätige und ungelernte Beschäftigte ab 27 Jahren und ist kostenlos. Die Teilnehmenden einer Nachqualifizierung werden an den BSU intensiv und individuell auf die Abschlussprüfung von IHK und Handwerkskammer vorbereitet.
Weitere Informationen zu QualiBack erhalten Sie auch unter **www.bsutaunus.de**

vhs Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V.
Im Auftrag des Rheingau-Taunus-Kreises
HESSEN Hessisches Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Landesentwicklung
EUROPÄISCHE UNION Europäischer Sozialfonds
ProAbschluss Job | Qualifikation | Zukunft

IMPRESSUM

Herausgeberin
vhs Rheingau-Taunus e.V.

Die **vhs** Rheingau-Taunus e.V.
ist ein eingetragener Verein.
(Amtsgericht Wiesbaden,
Registernummer VR 4422)

Gestaltung
GRAPHIK DESIGN
Dagmar Ronneburg
Wiesbaden

Titelbild
Dagmar Ronneburg
Julia Frühwacht

Druck
Canon Deutschland
Business Services GmbH
Partner von Reclam
Siemensstraße 32
71254 Ditzingen
07156 / 30 51 282

Das **vhs**-Magazin
wird gedruckt auf 100%
Recycling-Papier, zertifiziert
mit dem Blauen Engel.

Juli 2015

GESELLSCHAFT
UND LEBEN
Seite **22 - 31**

BERUF
UND KARRIERE
Seite **34 - 56**

SPRACHEN
UND VERSTÄNDIGUNG
Seite **58 - 85**

GESUNDHEIT
UND FITNESS
Seite **86 - 130**

KULTUR
UND GESTALTEN
Seite **132 - 147**

GRUNDBILDUNG
Seite **150 - 152**

INHALT

4 **WIR BEWEGEN DIE REGION**
6 **SERVICE – ANMELDUNG UND BERATUNG**
8 **TEILNAHMEBEDINGUNGEN**
9 **MITGLIEDSCHAFT VHS / SEPA-LASTSCHRIFT**
16 **DAS EHRENAMT**
19 **IHR KONTAKT VOR ORT**
20 **HESSENCAMPUS BILDUNGSBERATUNG**

GESELLSCHAFT UND LEBEN 22 - 31
32 **FAHRTEN UND REISEN DER VHS WIESBADEN E.V.**
33 **LEITBILD DER VHS RHEINGAU-TAUNUS E.V.**

BERUF UND KARRIERE 34- 56
45 **SCHULABSCHLÜSSE**
57 **BILDUNGSNETZ-HESSEN-WEST**

SPRACHEN UND VERSTÄNDIGUNG 58 - 85
69 **VHS-LERNSTUFEN**

GESUNDHEIT UND FITNESS 86 - 130
111 - 116 **FAMILIEN- UND SENIORENAKADEMIE IDSTEIN**

KULTUR UND GESTALTEN 132 - 147
148 **RÜDESHEIMERER SONNTAGSKONZERTE**

GRUNDBILDUNG 150 - 152
153 **EVALUATION**
154 **VERZEICHNISSE**
160 **ADRESSEN**

SERVICE ANMELDUNG UND BERATUNG

■ **Sie möchten an einem Kurs teilnehmen?** Die Einzugsermächtigung wurde am 1. Februar 2014 durch die europaweite SEPA-Lastschrift ersetzt. Deshalb stellte die **vhs** Rheingau-Taunus das Zahlungsverfahren um. **Sie buchen einen Kurs und erhalten nach Eingang der Kursgebühr eine Hörerkarte.** Dazu braucht es nur zwei Schritte.

1. Verbindliche Anmeldung Sie können sich unter www.vhs-rtk.de **online** anmelden oder Sie schicken uns eine **Anmeldekarte** aus dem **vhs**-Magazin oder melden sich in einer Geschäftsstelle per **E-Mail, telefonisch** oder **persönlich** an.

2. Kursgebühr überweisen Sie überweisen anschließend die Kursgebühr auf das Konto der **vhs, Konto-Nr. 393 020 423** bei der **Nassauischen Sparkasse (BLZ 510 500 15) IBAN: DE 53 51050015 0393020423 BIC: NASS DE 55XXX.** Bitte geben Sie als Verwendungszweck Ihren Namen und die Kursnummer an. **Nach Eingang der Kursgebühr erhalten Sie eine Hörer/innen-Karte.** Bitte beachten Sie, dass die Kursgebühr bei Anmeldung fällig wird. Danach meldet sich die **vhs** Rheingau-Taunus bei Ihnen nur, wenn der Kurs ausfällt oder überbucht ist. Bitte erwerben Sie ein angegebenes Lehrwerk erst, wenn sicher ist, dass Ihr Kurs wie geplant beginnen kann. Sollte ein Kurs überbucht sein oder ausfallen, erstatten wir die von Ihnen entrichtete Kursgebühr zurück. Bitte beachten Sie auch unsere Teilnahmebedingungen auf Seite 8.

■ **Sie sind sich unsicher, welches der richtige Kurs für Sie ist?** Wir beraten Sie gerne. Bitte rufen Sie uns in einer der Geschäftsstellen an oder besuchen Sie uns dort zu den angegebenen Geschäftszeiten. Gerne beantworten wir Ihre Fragen auch per E-Mail. Falls Sie unsicher sind, welches Sprachkursniveau für Sie geeignet ist, stellen wir Ihnen gerne einen Einstufungstest zur Verfügung.

■ **Sie vermissen ein bestimmtes Angebot an Ihrer vhs?** Wir freuen uns über Ihre Anregungen. Schreiben Sie uns eine E-Mail unter wuensch-dir-was@vhs-rtk.de oder rufen Sie uns in einer unserer Geschäftsstellen an.

■ **Sie sind unzufrieden mit der Vermittlung von Kursinhalten bzw. dem Raumangebot?** Bitte nehmen Sie Kontakt mit einer Geschäftsstelle auf. Wir werden uns so schnell wie möglich um Ihr Anliegen kümmern.

■ **Sie haben positive Erfahrungen mit einem vhs-Kurs gemacht?** Bitte lassen Sie uns das wissen. Wir geben Ihr Lob gerne an die Dozent/innen weiter.

■ **Sie haben sich zu einem Kurs angemeldet und können unerwartet doch nicht teilnehmen?** Bitte beachten Sie die Bedingungen, unter denen Sie sich von einem Kurs abmelden können, auf Seite 8.

DIE GESCHÄFTSBEREICHE IHRE ANSPRECHPARTNER/INNEN

WIR SIND FÜR SIE DA
ÖFFNUNGSZEITEN DER GESCHÄFTSSTELLEN

	MO	DI	MI	DO	FR
Geisenheim	13-16	13-16	9-12	9-12	9-12
Idstein	9-12	13-16	9-12	13-16	*
Taunusstein	13-16	9-12	9-12	13-16	9-12

* Bitte wenden Sie sich freitags bzgl. Anmeldungen oder Fragen an die Geschäftsstellen Taunusstein oder Geisenheim.

IN DEN SOMMERFERIEN ist die Geschäftsstelle Idstein vom **13.8.** bis **26.8.** sowie die Geschäftsstelle Taunusstein vom **21.8.** bis **26.8.2015** geschlossen. Die Geschäftsstelle Geisenheim ist unter der Telefonnummer 06722 / 50 39 14 für Sie erreichbar.

ALLGEMEINER SEMESTERBEGINN ist am **14.9.** Zwischen dem **7.** und **21.9.** erreichen Sie die zentrale Anmeldung montags bis freitags von 9 - 12 Uhr und montags bis donnerstags von 13 - 16 Uhr unter Telefon 06128 / 92 77 71. Die Geschäftsstellen sind zu ihren gewohnten Öffnungszeiten natürlich auch immer für Sie da.

FERIEN UND FEIERTAGE

Die Geschäftsstellen der **vhs** sind nicht erreichbar an folgenden Terminen:

19.-31.10.15 Herbstferien
23.12.-9.1.16 Weihnachtsferien

BANKVERBINDUNG
ZENTRAL FÜR ALLE GESCHÄFTSSTELLEN
NASSAUISCHE SPARKASSE
KONTO-NR. 393 020 423 **BLZ** 510 500 15
IBAN DE 53 5105 0015 0393 0204 23
BIC NASS DE 55XXX

GESCHÄFTSSTELLE IDSTEIN

Markus Diehl
Wiesbadener Straße 51
- Eingang im Hof -
65510 Idstein
Telefon 06126 / 5 13 36
Telefax 06126 / 5 61 83
idstein@vhs-rtk.de

GESCHÄFTSSTELLE GEISENHEIM

Liselotte Wiffler
Chauvignystraße 27
65366 Geisenheim
Telefon 06722 / 50 39 14
Telefax 06722 / 50 39 25
geisenheim@vhs-rtk.de

GESCHÄFTSSTELLE TAUNUSSTEIN

Regina Schäfer
Erich-Kästner-Straße 5
65232 Taunusstein-Hahn
Telefon 06128 / 92 77 14
Telefax 06128 / 92 77 35
tsst@vhs-rtk.de

FINANZEN

Marion Herber
Erich-Kästner-Straße 5
65232 Taunusstein-Hahn
Telefon 06128 / 92 77 74
Telefax 06128 / 92 77 35
herber@vhs-rtk.de

GESCHÄFTSLEITUNG
PÄDAGOGISCHE MITARBEITERINNEN UND PROJEKTE

BITTE VORMERKEN
Das **vhs**-Magazin **1/16** erscheint am 8.7.15
Das Semester **1/16** beginnt am 14.9.15

VHS-LEITER

Holger Lamm
Erich-Kästner-Straße 5
65232 Taunusstein-Hahn
Telefon 06128 / 92 77 44
Telefax 06128 / 92 77 75
lamm@vhs-rtk.de

Mit Fragen, Wünschen oder kritischen Hinweisen wenden Sie sich bitte jederzeit an mich persönlich. Sie erreichen mich telefonisch unter 06128 / 92 77 44 oder per E-Mail: lamm@vhs-rtk.de.

Ich freue mich auf Ihre Nachricht.

ASSISTENZ VHS-GESCHÄFTSLEITUNG

Christina Seliger
Erich-Kästner-Straße 5
65232 Taunusstein-Hahn
Telefon 06128 / 92 77 17
Telefax 06128 / 92 77 35
seliger@vhs-rtk.de

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN

Angelika Kunze
Wiesbadener Straße 51
65510 Idstein
Telefon 06126 / 5 13 36
Telefax 06126 / 5 61 83
kunze@vhs-rtk.de

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN

Susan Minge
Erich-Kästner-Straße 5
65232 Taunusstein-Hahn
Telefon 06128 / 92 77 50
Telefax 06128 / 92 77 35
minge@vhs-rtk.de

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN

Deutsch als Fremdsprache
Dr. Christiane Hellermann
Erich-Kästner-Straße 5
65232 Taunusstein-Hahn
Telefon 06128 / 92 77 11
Telefax 06128 / 92 77 35
hellermann@vhs-rtk.de

PROJEKTE
PROJEKTLEITERIN

Lernende
Netzwerk Region und
HESSENCAMPUS
Ingrid Wulf
Telefon 06128 / 92 77 25
Telefax 06128 / 92 77 35
wulf@vhs-rtk.de

PROJEKTE
BILDUNGSCOACH

Pro Abschluss

Jutta Gadamer
Telefon 06128 / 92 77 82
Telefax 06128 / 92 77 35
gadamer@vhs-rtk.de

PROJEKTE
BILDUNGSCOACH

Pro Abschluss

Venus Rosstami
Telefon 06128 / 92 77 24
Telefax 06128 / 92 77 35
rosstami@vhs-rtk.de

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

ENTGELTE Die Teilnahmeentgelte entnehmen Sie bitte den Kursbeschreibungen. Materialkosten sind in diesen Beträgen wie angegeben enthalten. Bei Kursen ohne Entgeltangabe wird die Höhe des Entgeltes durch die Dozentin oder den Dozenten bekannt gegeben. In Einzelfällen kann es vorkommen, dass die im Programmheft genannten Preise nach Drucklegung nochmals geändert werden müssen. Hierfür bitten wir Sie schon jetzt um Ihr Verständnis.

ERMÄßIGUNGEN Gegen entsprechenden Nachweis, der mit der Anmeldung in Kopie einzureichen ist, erhalten Schüler/innen, Studierende, Auszubildende, Teilnehmende am Freiwilligen Sozialen Jahr, Arbeitslose und ALG II- sowie Sozialhilfe-Empfänger/innen eine Ermäßigung auf die Teilnahmeentgelte, sofern ein ermäßigtes Entgelt in den Kursausschreibungen ausgewiesen ist.

Mitglieder der **vhs** Rheingau-Taunus e.V. sowie ASB-Mitglieder der Ortsverbände im Rheingau-Taunus-Kreis erhalten bei Teilnahme an einem **vhs**-Kurs einmal pro Semester folgenden Entgeltnachlass: 5 € bei Kursen mit einem Teilnahmeentgelt unter 60 € und 10 € bei Kursen mit einem Teilnahmeentgelt ab 60 €. Mitglieder des ASB Rheingau-Taunus-Kreis müssen mit der Anmeldung zum **vhs**-Kurs die Mitgliedsnummer angeben.

DAUER UND TEILNEHMERZAHL Die angebotenen Kurse können nur bei genügender Teilnehmerzahl stattfinden. In vielen Kursausschreibungen ist die Mindestteilnehmerzahl angegeben. Fehlt diese Angabe, beträgt die Mindestteilnehmerzahl zehn Personen. Durchführung bei geringerer Beteiligung erfordert Entgeltzuschläge bzw. eine Verringerung der Unterrichtsstunden. Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl kann die **vhs** kurzfristig die Veranstaltung absagen. Kosten entstehen der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer nicht. Bereits gezahlte Teilnahmeentgelte werden zurückerstattet. Weitere Ersatzansprüche bestehen nicht.

ANMELDUNG UND ZAHLUNGSHINWEIS Zu allen Kursen der **vhs** ist eine Anmeldung erforderlich. Ihre Anmeldung ist verbindlich; die Kursgebühr wird mit dem Tag der Anmeldung fällig und ist auf das Konto der **vhs**, Konto-Nr. 393 020 423 bei der Nassauischen Sparkasse (BLZ 510 500 15), IBAN: DE 53 51050015 0393020423 BIC: NASS DE 55XXX, unter Angabe von Namen und Kursnummer als Verwendungszweck zu überweisen. Die **vhs** behält sich vor, gebuchte Plätze, für die keine Kursgebühr entrichtet wurde und für die eine Warteliste vorhanden ist, anderweitig zu vergeben. Bei Kursüberbuchung gilt das Datum des Geldeingangs.

RÜCKTRITT UND WIDERRUF Ohne Angabe von Gründen kann eine Anmeldung seitens der Teilnehmerin/des Teilnehmers bis zehn Arbeitstage (Posteingang **vhs**) vor Beginn eines Kurses schriftlich widerrufen werden, ohne dass eine Gebühr entsteht. Bei Bildungsurlauben gilt eine kostenlose Abmeldefrist von vier Wochen. Adresse für den Widerruf:
vhs Rheingau-Taunus
Erich-Kästner-Straße 5
65232 Taunusstein
info@vhs-rtk.de.
Danach wird eine Bearbeitungsgebühr von 5 € erhoben. Erfolgt eine Abmeldung weniger als vier Arbeitstage (Posteingang **vhs**) vor Kursbeginn, wird das gesamte Teilnahmeentgelt fällig.
Im Krankheitsfalle (ärztliches Attest) ist ein Kursabbruch möglich. Das Teilnahmeentgelt für die Kursteilnahme wird bis zum Austrittsdatum fällig (Bearbeitungsgebühr 5 €).

HAUSORDNUNG/HAFTUNG Die Veranstaltungen finden auch in fremden Räumen statt, in denen die **vhs** lediglich Gast ist. Alle Einrichtungen sind pfleglich zu behandeln. Die Räume sind so zu verlassen, wie sie angetroffen wurden. Rauchen ist in den Unterrichtsräumen nicht gestattet. Für schuldhaft verursachte Schäden an Gebäuden oder Einrichtungen haftet die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer persönlich; eine Haftpflichtversicherung seitens der **vhs** besteht nicht.
Für Gegenstände, die in Unterrichts- und Lagerräumen zurückgelassen werden, übernimmt die **vhs** keine Haftung. Die **vhs** Rheingau-Taunus e.V. haftet nicht für Schäden am Eigentum der Besucher anlässlich einer Veranstaltung.

DATENSCHUTZ Die **vhs** Rheingau-Taunus e.V. benutzt zur Verwaltung der Kurse die elektronische Datenverarbeitung und speichert persönliche Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Name, Vorname, Anschrift, Geburtsdatum, Kursnummer, Semester und Entgelte – bei Entgelteinzug auch noch die Bankverbindung). Die Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes werden eingehalten.
Mit Eintragung in die Teilnehmerliste erkennt die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer diese Teilnahmebedingungen an.

WILLKOMMEN IM CLUB
MITGLIED WERDEN
BEI DER VHS
UND SPAREN

Mit Ihrem Beitritt zur Volkshochschule unterstützen Sie unsere Arbeit, haben ein Mitspracherecht und sichern sich gleichzeitig interessante Vorteile.

Vereinsmitglieder der **vhs** Rheingau-Taunus e.V. erhalten einmal pro Semester, wenn sie an einem Kurs teilnehmen, einen Entgeltnachlass von 10 € bei Kursen, die 60 € und mehr kosten, und einen Entgeltnachlass von 5 € bei Veranstaltungen, die weniger als 60 € kosten.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Geschäftsstellen beraten Sie jederzeit gerne ausführlich über die Mitgliedschaft bei der **vhs**. Die Anschriften und Telefonnummern der einzelnen Geschäftsstellen finden Sie auf Seite 6.

Unsere ausführlichen AGBs finden Sie unter www.vhs-rtk.de in der Rubrik Service. Die AGBs liegen auch in den Geschäftsstellen aus und können bei Bedarf angefordert werden. Auf dem gleichen Weg erhalten Sie auch ein Musterformular für den Widerruf.

BEITRITTSERKLÄRUNG

Bitte ausfüllen und mit nebenstehendem SEPA-Lastschriftmandat per Post senden an:

vhs Rheingau-Taunus e.V.
Erich-Kästner-Straße 5
65232 Taunusstein

oder per FAX an: 06128 / 92 77 35

Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft in der Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V.
Der Jahresbeitrag beträgt derzeit 12 € pro Jahr.

Name / Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Ort / Datum

Unterschrift des Antragstellers oder des gesetzlichen Vertreters bei Minderjährigen

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Zahlungsempfänger:
vhs Rheingau-Taunus e.V.
Erich-Kästner-Straße 5, 65232 Taunusstein
Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE64ZZZ00000329490
Mandatsreferenz: (wird separat mitgeteilt)
Ich ermächtige die **vhs** Rheingau-Taunus e.V., den jährlichen Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der **vhs** Rheingau-Taunus e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

Name / Vorname des Kontoinhabers

Straße

PLZ/Ort

IBAN

BIC

Ort / Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

DAS RABATTSYSTEM DER VHS

Profitieren Sie vom frühen Buchen von Kursen. Sparen Sie mit dem Familienrabatt und wenn Sie mehrere Kurse besuchen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass diese Rabattgewährungen nur für Kurse und nicht für Einzel- bzw. Tages- und Wochenendveranstaltungen gelten. Sie haben nur die Möglichkeit, EINEN der u. g. Rabatte in Anspruch zu nehmen. **vhs-Mitglieder, Ehrenamtscard-Inhaber und Mitglieder des ASB sind berechtigt, darüber hinaus eine weitere Rabattart in Anspruch zu nehmen.**

FRÜHBUCHERRABATT Die **vhs** gewährt einen Rabatt von 5 € für Vorauszahler/innen: Hierfür muss das Teilnahmeentgelt bis zum 21.8.15 von Ihnen auf unser Konto (Seite 6) unter Angabe der Kursnummer überwiesen werden.

VIELBUCHERRABATT Besucht eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer pro Semester mehr als zwei Kurse unserer **vhs**, so muss ab dem 3. Kurs nur noch ein ermäßigtes Teilnahmeentgelt (- 25 %) bezahlt werden.

FAMILIENRABATT Melden sich zwei oder mehrere Personen einer Familie aus einem Haushalt gemeinsam zum gleichen **vhs**-Kurs an, dann zahlt die erste Person den vollen, alle weiteren Personen einen um 25 % ermäßigten Preis.

FÖRDERUNG der **FÖRDERER** **VHS**-MITGLIEDSCHAFT
Vereinsmitglieder der **vhs** Rheingau-Taunus e.V. und Inhaber der Ehrenamtscard (E-Card) des Rheingau-Taunus-Kreises erhalten pro Semester, wenn sie an einem Kurs teilnehmen, einen Nachlass von 10 € bei Kursen, die 60 € und mehr kosten, und einen Nachlass von 5 € bei Veranstaltungen, die weniger als 60 € kosten.

ASB-MITGLIEDSCHAFT
Sind Sie Mitglied eines der Ortsverbände des **ASB** im Rheingau-Taunus-Kreis, so können Sie folgende Nachlässe in Anspruch nehmen: Nehmen Sie an einem Kurs teil, der 60 € oder mehr kostet, dann gewährt Ihnen die **vhs** einen Nachlass von 10 €, nehmen Sie an einer Veranstaltung teil, die weniger als 60 € kostet, so beträgt der Nachlass 5 €. Diese Ermäßigung gibt es nur für einen Kurs pro Semester. Bitte geben Sie bei der Anmeldung zu einem Kurs Ihre **ASB**-Mitgliedsnummer an.

GERNHARDT & PARTNER
IMMOBILIEN

VERKAUF
& VERMIETUNG

☎ (0 61 27) 705 892-0
Austraße 17
65527 Niedernhausen
www.gernhardt-partner.de

FÜR UNSERE KUNDEN
SUCHEN WIR:

✓ HÄUSER
✓ WOHNUNGEN
✓ GEWERBEOBJEKTE
✓ GRUNDSTÜCKE

Ihr Immobilienmakler in Niedernhausen und Umgebung

TAUNUSSTEIN
Glaserei Schmitt
WWW.GLASEREI-SCHMITT.DE
me. Rainer Schmitt
Glasermeister
Erich-Kästner-Str. 3
65232 Taunusstein
Tel. 06128 - 935 406
Fax 06128 - 935 408
r.schmitt@glaserei-schmitt.de

KOOPERATIONSPARTNER

Das Kursprogramm in diesem Semester ist in Zusammenarbeit mit folgenden Partnern entstanden:

Taunusstein

HOCHSCHULE FRESENIUS

STADT IDSTEIN

malu
traumwelt orientalischer tanz
www.malu-tanz.de

traumhaft tanzen lernen
• Orientalischer Tanz • Tribal Fusion
• Tribal ATS • Bollywood • Ballett
Orientalischer Tanz ist auch ideal zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung!

jazira malu
Studio/Büro Niedernhausen
Schöne Aussicht 6 · Tel.: (0 61 27) 705 90 39
Studio Wiesbaden
Dance Line, Luisenstraße 35

ANGEBOTSAUSWAHL

SEMESTERSCHWERPUNKT | VHS IN DEN SOMMERFERIEN | VHS IN DEN HERBSTFERIEN | JUNGE VHS | NEUE KURSE | GENERATION 50PLUS | BILDUNGSURLAUBE

KURS-NR.	**SEMESTERSCHWERPUNKT „EUROPA ERLEBEN“**	BEGINN	**SEITE**
L 44640 T	**Kochen und Sprache: Tapas**	31.07.15	**122**
L 44630 T	**Italienisch kochen und erste Worte lernen** [A1]	12.09.15	**122**
L 10100 T	**Aktionstag „Europa erleben“**	17.09.15	**22**
L 31850 I	**Hooray for holidays – Englisch für den Urlaub**	17.09.15	**64**
L 44660 T	**Schwedische Speisen und erste Worte** [A1]	18.09.15	**123**
L 44810 I	**English Afternoon Tea**	19.09.15	**125**
L 44650 T	**Kochen und Sprache: Tapas**	25.09.15	**122**
L 10470 I	**Europa erleben – Barcelona**	26.09.15	**29**
L 55710 I	**Line Dance für Anfänger/innen**	28.09.15	**145**
L 20890 I	**Mit Schwung im Gedächtnis quer durch Europa**	06.10.15	**39**
L 10480 I	**Europa erleben – Abenteuer Norwegen**	09.10.15	**29**
L 10530 T	**Geschichte hautnah**	09.10.15	**30**
L 44910 I	**Europa hoch Zwei: Käse und Wein aus europäischen Landen**	10.10.15	**127**
L 44680 T	**Russische Küche und Eigenheiten (Teil 1)**	11.10.15	**123**
L 10440 T	**Religion und Gewalt**	15.10.15	**29**
L 10520 T	**In Vielfalt geeint – Europa erleben**	30.10.15	**30**
L 44890 R	**Campbeltown Whiskies**	31.10.15	**126**
L 44670 T	**Gesunde Küche der Türkei**	04.11.15	**123**
L 44880 R	**Südtirol: Klein aber facettenreich**	06.11.15	**126**
L 44900 T	**Weinprobe „Riesling – von Deutschland in die Welt“**	07.11.15	**127**
L 10450 T	**Die Insel Ägina**	10.11.15	**29**
L 44960 I	**Gesundheit Multi-Kulti: Europa kommt nach Deutschland**	12.11.15	**114**
L 44820 I	**Gesunde Küche der Türkei**	08.12.15	**125**
L 31900 T	**Fit für die Reise – Englischkurs** [A2]	13.01.16	**66**
L 10460 T	**Kaukasische Impressionen - Bildervortrag**	22.01.16	**29**
L 10390 I	**Waren die alten Griechen schon Europäer? – Ein philosophischer Einblick**	27.02.16	**27**

KURS-NR.	**VHS IN DEN SOMMERFERIEN**	BEGINN	**SEITE**
L 32850 T	**Spanisch** I,1 [A1] **– Kompaktkurs für die Sommerferien**	13.07.15	**82**
L 55700 T	**Schnupperworkshop: Line Dance für Anfänger/innen**	14.07.15	**145**
L 32830 T	**Spanisch Schnupperkurs / Espanol activo**	17.07.15	**83**
L 55120 T	**Mal-Zeit in den Sommerferien**	27.07.15	**132**

L 55650 T	**Kreatives afrikanisches Trommeln**	27.07.15	**144**
L 43450 I	**Pilates Faszien**	28.07.15	**94**
L 43925 I	**Zumba in den Sommerferien**	28.07.15	**105**
L 43270 I	**Hatha-Yoga im Sommer**	30.07.15	**90**
L 20760 T	**Eine Einführung ins Zeitmanagement**	30.07.15	**36**
L 44640 T	**Kochen und Sprache: Tapas**	31.07.15	**122**
L 65880 T	**Rechtschreibung und Zeichensetzung**	01.08.15	**150**
L 43730 T	**Feldenkrais für Menschen jeden Lebensalters (ohne Vorkenntnisse)**	06.08.15	**101**
L 44580 T	**Fisch und anderes Meeresgetier**	08.08.15	**121**
L 43610 I	**Entspannungswoche in den Sommerferien**	10.08.15	**99**
L 43590 T	**Entspannung und Meditation in den Ferien**	11.08.15	**99**
L 32960 T	**Spanisch in den Sommerferien** [A2/B1]	11.08.15	**84**
L 10570 T	**Hummeln im Obst- und Gartenbau**	14.08.15	**31**
L 55410 T	**Schwarze Frauen im weißen Amerika**	15.08.15	**139**
L 21490 R	**Typografie-Seminar, Grundlagen I**	03.09.15	**55**
L 21015 R	**PC-Kurse für Senior/innen**	04.09.15	**43**
L 20870 R	**Ganzheitliches Gedächtnistraining**	04.09.15	**38**
L 10230 T	**Ehrenamtlich Deutsch unterrichten - was und wie?**	05.09.15	**16**
L 20840 T	**Rhetorik – Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft, Durchsetzungsvermögen**	05.09.15	**37**
L 55060 T	**Weinführung in Bad Schwalbach**	06.09.15	**132**

KURS-NR.	**VHS IN DEN HERBSTFERIEN**	BEGINN	**SEITE**
L 55660 T	**Kreatives afrikanisches Trommeln**	19.10.15	**144**
L 10280 R	**Achtsamkeitstraining mit der Kutschera-Resonanz-Methode**	20.10.15	**24**
L 43420 R	**Pilates**	20.10.15	**93**
L 55690 T	**Hip Hop für Anfänger/innen**	21.10.15	**145**
L 44300 R	**Amtlicher Sportbootführerschein Binnen**	22.10.15	**117**
L 31710 T	**Prüfungsvorbereitung Zertifikat Deutsch** [B2]	24.10.15	**61**
L 65890 T	**Rechtschreibung und Zeichensetzung**	24.10.15	**150**
L 55580 T	**Der Weg zu besseren Videos**	24.10.15	**142**
L 55080 T	**Die Wiesbadener Rue**	24.10.15	**132**
L 55180 R	**Keramik – Drehen an der Töpferscheibe und plastisches Gestalten**	24.10.15	**134**
L 44600 T	**Fingerfood**	28.10.15	**122**
L 10250 T	**Wie wecke ich gesunden Ehrgeiz bei meinem Kind?**	29.10.15	**24**

FUNKKOLLEG WIRTSCHAFT 2015/2016
ERSCHÜTTERTE WAHRHEITEN – NEUE WERTE?

Als in der Finanzkrise 2007 scheinbar von einem Tag auf den anderen die Banken wie Kartenhäuser zusammenzuklappen drohten, stand vielen Menschen der Mund offen. Es taten sich Abgründe auf, von Gier, von Versagen, von unglaublicher Naivität, die in der Finanzwelt offenbar vorgeherrscht hatten. Das hat den Glauben an die Märkte erschüttert. Und Zweifel gesät, ob der Kapitalismus insgesamt überhaupt noch so funktioniert wie wir es wollen.

Mit dem Siegeszug des Internet beginnen wir langsam zu erahnen, dass wir in einer wahrhaft globalisierten Welt angekommen sind, die die Art, wie wir arbeiten und Geld verdienen, wie wir einkaufen und handeln und wie wir als Gesellschaft zusammenleben völlig auf den Kopf stellt. In vielen Ländern geht die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter auf. Endliche Ressourcen und der drohende Klimawandel werfen die drängende Frage auf, ob immer mehr immer besser ist – und ob wir nicht neue Regeln und neue Werte brauchen. Denn klar ist: Die kleinste wirtschaftliche Einheit ist der Mensch. Er muss das Wirtschaftssystem gestalten – und er muss sich darin bewegen.

Das Funkkolleg Wirtschaft stellt deshalb den Menschen in den Mittelpunkt. Und lotet aus: Wie geht es dem Menschen mit seinem kapi-

L 10520 T	**In Vielfalt geeint – Europa erleben**	30.10.15	**30**
L 55530 I	**Herbst-Foto-Exkursion: Fotoaquarelle durch „Moving Photography“**	31.10.15	**141**
L 44410 I	**Zeitlos schön: Schmink-Abc (40+)**	31.10.15	**119**
L 44890 R	**Campbeltown Whiskies**	31.10.15	**126**
L 10590 I	**Chemie in der Küche**	05.11.15	**31**

KURS-NR.	**JUNGE VHS**	BEGINN	**SEITE**
L 55680 T	**Hip Hop für Anfänger/innen**	15.07.15	**145**
L 20610 T	**Babysitter-Diplom**	03.10.15	**34**
L 65910 I	**Bessere Textproduktion**	03.10.15	**151**
L 65830 I	**Erfolgreich Lesen & Schreiben lernen mit der „Step-by-Step-Methode“**	06.10.15	**150**
L 55690 T	**Hip Hop für Anfänger/innen**	21.10.15	**145**
L 65840 I	**Deutsch – leicht gemacht** 3. - 4., 5. - 6. und 7. - 8. Klasse	02.11.15	**150**
L 65930 I	**Mathematik – leicht gemacht** 3. - 4., 5. - 6. und 7. - 8. Klasse	04.11.15	**151**
L 65900 I	**Besser und effektiver lesen**	14.11.15	**150**

KURS-NR.	**NEUE KURSE**	BEGINN	**SEITE**
L 43860 I	**Aqua-Fitness im Sommer**	30.06.15	**103**
L 55700 I	**Schnupperworkshop – Line Dance für Anfänger/innen**	14.07.15	**145**
L 44580 T	**Fisch und anderes Meeresgetier**	08.08.15	**121**
L 21490 R	**Typografie-Seminar, Grundlagen I**	03.09.15	**55**
L 21015 R	**PC-Kurse für Senior/innen**	04.09.15	**43**
L 20870 R	**Ganzheitliches Gedächtnistraining**	04.09.15	**38**
L 10230 T	**Ehrenamtlich Deutsch unterrichten – was und wie?**	05.09.15	**16**
L 43100 R	**Yoga für Anfänger/innen**	07.09.15	**87**
L 43120 T	**Yoga für Mittelstufe und Fortgeschrittene**	07.09.15	**88**
L 44950 T	**Yoga – Blick hinter die Kulissen**	08.09.15	**128**
L 44970 I	**Fähigkeiten trainieren – Kompetenzen erhalten**	11.09.15	**128**
L 55310 R	**Samstags nähen lernen**	12.09.15	**137**
L 44290 I	**Selbstbewusst und stark durch den Tag**	12.09.15	**110**
L 43460 R	**Was sind Faszien?**	12.09.15	**94**
L 43565 R	**Mental in die Ruhe – mit Autogenem Training**	14.09.15	**96**
L 32290 I	**Französisch - Endlich Zeit für Französisch** [A1]	14.09.15	**74**
L 32680 T	**Norwegisch - Norsk Konversasjon** [B1/B2]	15.09.15	**80**
L 43230 T	**Yoga Dynamisch**	15.09.15	**90**
L 44210 T	**Rückengymnastik 60+**	16.09.15	**108**
L 32700 T	**Rumänisch für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen**	16.09.15	**80**

L 55640 I	**Bläserensemble für Wiedereinsteiger/innen**	16.09.15	**143**
L 43500 T	**Qigong-Harmonie in 18 Figuren**	17.09.15	**95**
L 43490 T	**Qigong – 8 Alltagsfiguren und Kopfmassage**	17.09.15	**94**
L 43470 R	**Geheimnisvolle Faszien**	18.09.15	**94**
L 55510 I	**Fotografieren & Gestalten: Das Bildset „1 aus 3“**	19.09.15	**141**
L 21290 R	**E-Mail Bewerbung mit Outlook**	19.09.15	**51**
L 55620 I	**Einführung in die Grundkenntnisse der Gitarre (Melodie- und Akkordspiel)**	22.09.15	**143**
L 55390 I	**Literarischer Diskussionskreis**	23.09.15	**138**
L 43530 I	**Taijiquan (Tai Chi Chuan) – Pekingstil für Anfänger/innen**	23.09.15	**95**
L 44790 I	**Herzhaft in den Herbst**	23.09.15	**125**
L 32615 I	**Japanisch** I,1 [A1]	23.09.15	**78**
L 43970 R	**Jumping**	23.09.15	**105**
L 44570 T	**Kochen für mich alleine – lohnt sich das?**	24.09.15	**121**
L 44780 I	**Partyrezepte**	24.09.15	**125**
L 10140 I	**Gebäude modernisieren – Energie sparen – Fördermittel nutzen**	24.09.15	**22**
L 31525 I	**Chinesisch** [A1]	25.09.15	**58**
L 44760 I	**Kochen unter Männern**	29.09.15	**124**
L 10430 I	**Wie frei ist der Mensch? Das Gehirn als Spiegel der Evolution**	30.09.15	**28**
L 20880 I	**Lifekinetik® – Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung**	01.10.15	**38**
L 21230 I	**Microsoft Word 2013 – Professionelle Textgestaltung**	01.10.15	**50**
L 44920 I	**Weinwissen kompakt**	01.10.15	**127**
L 43790 I	**Mittagspause mit Feldenkrais**	02.10.15	**102**
L 10490 T	**Wanderung Wispertalrunde**	04.10.15	**29**
L 44720 T	**Macarons – Verführung, Sucht und Herausforderung**	04.10.15	**124**
L 65830 I	**Erfolgreich Lesen & Schreiben lernen mit der „Step-by-Step-Methode“**	06.10.15	**150**
L 32710 T	**Russisch** I,1 [A1]	06.10.15	**80**
L 44540 R	**Muffins und Dessertkuchen mit flüssigem Kern**	07.10.15	**121**
L 55440 I	**Das kleine Autoreneinmaleins**	07.10.15	**139**
L 44590 T	**Neue Kartoffelküche**	09.10.15	**122**
L 10530 T	**Geschichte hautnah**	09.10.15	**30**
L 10480 I	**Europa erleben – Abenteuer Norwegen**	09.10.15	**29**
L 55520 I	**Einführung in die Tierfotografie im Zoo**	10.10.15	**141**
L 44560 T	**Gesunde Küche – knackig und fettarm**	10.10.15	**121**
L 20740 T	**Visueller Dialog – Inspirieren Sie durch Zeichnen**	10.10.15	**36**
L 44330 R	**Zeitlos schön: Schmink-Abc**	10.10.15	**117**
L 44520 R	**Backen aus der Lamäng**	10.10.15	**120**
L 44980 I	**Ayurveda – Das Wissen vom langen und gesunden Leben**	10.10.15	**128**
L 10220 T	**Abmahnung, Kündigung und Zeugnis – was tun?**	13.10.15	**23**
L 44390 I	**Wie viel Geld hängt ungetragen in Ihrem Kleiderschrank?**	13.10.15	**118**

talistischen Wirtschaftssystem? Wie verändern Globalisierung und Digitalisierung die Arbeitswelt? Und wer bestimmt eigentlich, wie wir über Wirtschaft nachdenken? Welche überlieferten Wirtschafts-Denkmuster und Theoriegebilde funktionieren noch? Und welche müssen wir über den Haufen werfen und neu denken? Kurz: Welchen Kapitalismus wollen wir?

Weitere Informationen:
Funkkolleg@hr.de
oder ab September unter
www.funkkolleg-wirtschaft.de

BILDUNGSURLAUB

Was heißt Bildungsurlaub?
Bildungsurlaub heißt: für eine Woche raus aus dem Alltag. Gemeinsam mit anderen ein aktuelles Thema aus der politischen Bildung oder der beruflichen Fortbildung erarbeiten. Nach einer Gesetzesänderung im Jahre 1998 ist eine Schulung auch für die Wahrnehmung eines Ehrenamtes möglich.

Wer kann an unseren Bildungsurlaubsseminaren teilnehmen?
An unseren Bildungsurlaubsseminaren kann jeder teilnehmen. Selbstverständlich auch Hausfrauen, Rentner, Arbeitslose . . .

Wer hat gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub?
Seit dem 1. Januar 1985 gibt es ein Bildungsurlaubsgesetz in Hessen:

- Jede/r in Hessen beschäftigte Arbeitnehmer/in hat gegenüber dem Arbeitgeber Anspruch auf fünf Tage bezahlten Bildungsurlaub im Jahr.
- Bildungsurlaub dient der politischen oder der beruflichen Bildung oder der Schulung für die Wahrnehmung eines Ehrenamtes.
- Bildungsurlaub für Auszubildende dient allein der politischen Bildung.

Sie können Bildungsurlaub bekommen,

- wenn Sie seit mindestens sechs Monaten im Betrieb sind,
- wenn der Träger und die von Ihnen ausgesuchte Veranstaltung anerkannt sind.

L 21485 T	**InDesign für Anfänger/innen**	17.10.15	**55**
L 10280 R	**Achtsamkeitstraining mit der Kutschera-Resonanz-Methode**	20.10.15	**24**
L 10590 I	**Chemie in der Küche**	29.10.15	**31**
L 10250 T	**Wie wecke ich gesunden Ehrgeiz bei meinem Kind?**	29.10.15	**24**
L 10520 T	**In Vielfalt geeint – Europa erleben**	30.10.15	**30**
L 55530 I	**Herbst-Foto-Exkursion: Fotoaquarelle durch „Moving Photography“**	31.10.15	**141**
L 44410 I	**Zeitlos schön: Schmink-Abc (40+)**	31.10.15	**119**
L 10500 I	**Wanderung Idstein – Limesturm**	01.11.15	**30**
L 32690 I	**Brasilianisches Portugiesisch** [A1]	02.11.15	**80**
L 10300 T	**Selbstbewusstsein - eine Frage der inneren Einstellung**	03.11.15	**24**
L 10370 R	**Der freie Wille – eine Illusion?**	04.11.15	**27**
L 44550 R	**Butterzarte Weihnachtsplätzchen**	04.11.15	**121**
L 43640 I	**Autogenes Training**	05.11.15	**100**
L 21000 I	**Elektronik**	05.11.15	**42**
L 44880 R	**Südtirol: Klein aber facettenreich**	06.11.15	**126**
L 10350 I	**Gute Laune – die kleine Schwester des Glücks – ganzheitlich betrachtet**	07.11.15	**27**
L 20730 T	**Einführung in das Smartboard**	07.11.15	**36**
L 20660 T	**Digitale Welt – Orientierung und Einsatz**	07.11.15	**18**
L 43560 R	**Powerful-Relaxing**	07.11.15	**96**
L 44900 T	**Weinprobe „Riesling – von Deutschland in die Welt“**	07.11.15	**127**
L 44620 T	**After work cooking**	13.11.15	**122**
L 43580 T	**Körper, Geist und Seele – Gesundheitsprävention mit Klangschalen**	14.11.15	**98**
L 44400 I	**Farbe zieht an – „Gut aussehen und sympathisch wirken“**	14.11.15	**118**
L 20640 T	**Achtsamkeit im Ehrenamt**	14.11.15	**17**
L 20920 I	**Vereinsbuchführung für ehrenamtlich Tätige**	14.11.15	**19**
L 10335 R	**Manifestiere Dein Glück!**	15.11.15	**26**
L 20940 T	**Xpert Finanzbuchführung II**	17.11.15	**40**
L 44800 I	**Fisch und anderes Meeresgetier**	19.11.15	**125**
L 44320 R	**Stilsicher kombiniert**	21.11.15	**117**
L 21050 R	**Computerschreiben in vier Stunden**	23.11.15	**44**
L 32620 R	**Niederländisch für Tourist/innen** I,1 [A1]	27.11.15	**79**
L 44370 T	**Stilanalyse für Frauen – Selber sehen, was passt**	28.11.15	**118**
L 44380 T	**Wie viel Geld hängt ungetragen in Ihrem Kleiderschrank?**	08.12.15	**118**
L 44740 T	**Vegan backen**	12.12.15	**124**
L 55540 I	**Winter-Foto-Exkursion: Nachtfotografie zu den Winterlichtern**	10.01.16	**142**
L 44310 R	**Farbe zieht an – „Gut aussehen und sympathisch wirken“**	16.01.16	**117**
L 55240 T	**Spieglein, Spieglein an der Wand**	18.01.16	**136**
L 21005 R	**Einführung in die Office-Software**	18.01.16	**43**
L 10310 I	**Starke Löwen auf sanften Pfoten – Vortrag**	19.01.16	**24**

L 10320 I	**Starke Löwen auf sanften Pfoten – Seminar**	30.01.16	**25**
L 10400 I	**Machen uns Krisen stärker? – Ein philosophischer Einblick**	30.01.16	**28**
L 10390 I	**Waren die alten Griechen schon Europäer? – Ein philosophischer Einblick**	27.02.16	**27**

KURS-NR.	**GENERATION 50PLUS**	BEGINN	**SEITE**
L 44070 T	**Fit ein Leben lang - Seniorengymnastik nach GUT**	25.08.15	**107**
L 21015 R	**PC-Kurse für Senior/innen**	04.09.15	**43**
L 55800 T	**Bühne frei für die „Stars der guten alten Zeit“**	07.09.15	**146**
L 44970 I	**Fähigkeiten trainieren - Kompetenzen erhalten**	11.09.15	**128**
L 31930 T	**Englisch für Lernende im besten Alter**	15.09.15	**67**
L 44010 I	**Fit am Morgen**	19.09.15	**106**
L 21370 T	**Smartphone oder Tablet, Android oder Apple? Kauf- und Tarifberatung**	23.09.15	**52**
L 32930 T	**Spanisch** II,4 [A2]	30.09.15	**84**
L 21020 I	**PC für Einsteiger/innen (auch Senior/innen)**	07.10.15	**43**
L 21380 T	**Smartphone und Tablet für Anfänger/innen**	14.10.15	**53**
L 55480 I	**Umgang mit der Digitalkamera**	06.11.15	**140**
L 10160 R	**Testament und Erbrecht**	07.11.15	**22**
L 21390 T	**Android-Fragestunde für ehemalige Kursteilnehmer/innen**	18.11.15	**53**
L 55490 I	**Fotografieren lernen**	06.02.16	**140**

KURS-NR.	**BILDUNGSURLAUBE**	BEGINN	**SEITE**
L 43080 I	**Achtsamkeit und Zeitmanagement**	21.09.15	**87**
L 43070 T	**Kraft tanken in der Natur**	28.09.15	**86**
L 21110 T	**Office-Anwendungen**	05.10.15	**46**
L 20680 I	**Ausbildung der Ausbilder**	05.10.15	**34**
L 20710 I	**Wertschätzende Kommunikation in Beruf, Familie und Alltag**	26.10.15	**35**
L 31756 I	**Englisch** [B1/B2]	02.11.15	**62**
L 32220 T	**Französisch** [A2]	02.11.15	**73**
L 20810 T	**Schreiben Sie lesenswert!**	02.11.15	**37**
L 21330 T	**Webseitenerstellung mit Joomla, HTML, CSS und Javascript**	09.11.15	**51**
L 43050 T	**Tu Dir gut – mach Dein Leben leicht!**	09.11.15	**86**
L 20930 T	**Finanzbuchhaltung**	23.11.15	**40**
L 20700 I	**Erfolgreiche Kommunikation im Beruf**	23.11.15	**35**
L 43060 T	**Body and Mind**	07.12.15	**86**
L 31755 T	**English for the Office** [A2/B1]	18.01.16	**62**
L 20690 I	**Einführung in das NLP**	25.01.16	**34**
L 43090 I	**Body and Mind**	08.02.16	**87**

BILDUNGSURLAUB

- Fortsetzung von Seite 14 -

Der Bildungsurlaub muss so früh wie möglich (ca. sechs Wochen vorher) dem Arbeitgeber bekannt gegeben werden. Der Anspruch auf Bildungsurlaub kann nur abgelehnt werden, wenn der Freistellung dringende betriebliche Erfordernisse entgegenstehen (gilt nicht für Auszubildende).

Sie möchten Bildungsurlaub machen, was ist zu tun?

1. Sie suchen sich einen Bildungsurlaubskurs aus unserem Programm aus und melden sich in einer unserer Geschäftsstellen an.

2. Wir schicken Ihnen eine Anmeldebestätigung. Damit beantragen Sie in Ihrem Betrieb umgehend die Freistellung für den Bildungsurlaubskurs. In der Regel stellt der Betrieb Sie für den Bildungsurlaub frei, weil er dazu gesetzlich verpflichtet ist.

3. Ihre Anmeldung ist verbindlich und die Kursgebühr mit dem Tag der Anmeldung fällig.

Das war’s dann auch schon: Sie kommen zum Kurs. Aber denken Sie daran: Wenn Sie nicht freigestellt werden, müssen Sie sich bei der **vhs** abmelden, damit Ihr reservierter Platz an einen anderen Interessenten weitergegeben werden kann.

DAS EHRENAMT

Taunusstein

Die Leitstelle Älterwerden ist
Anlaufstelle für das Qualifizierungsprogramm
des Landes Hessen

ENGAGEMENT MACHT STARK

. . . ist das Motto des Bundesnetzwerkes für bürgerschaftliches Engagement (BBE).
Die Leitstelle Älterwerden der Stadt Taunusstein folgt diesem Motto und ist Anlaufstelle für bürgerschaftliches Engagement. Gemeinsam mit der Volkshochschule des Rheingau-Taunus-Kreises entwickelt die Leitstelle Älterwerden ein Fortbildungsprogramm, um das ehrenamtliche Engagement vor Ort zu stärken, zu fördern und weiterzuentwickeln.
Das Ziel des Programms besteht darin, ehrenamtlich engagierte Bürgerinnen und Bürger durch Basisqualifizierungen und Schulungen bei spezifischen Aufgabengebieten zu unterstützen und für neue Aufgaben vorzubereiten sowie bisher nicht Engagierte für bürgerschaftliches Engagement zu motivieren.
Ermöglicht werden die Angebote durch das Hessische Ministerium für Arbeit, Familie und Gesundheit, das Qualifizierungsmaßnahmen für bürgerschaftliche Arbeit fördert. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist deshalb nur mit geringen Gebühren verbunden und Sie sind herzlich eingeladen.

Für die Qualifizierungs-maßnahmen im Rahmen der Anlaufstelle ist Ihre Ansprechpartnerin
Waltraud Möhrlein

Leitstelle Älterwerden Stadt Taunusstein

Telefon
06128 / 24 13 23

L 10230 T **NEU**

Ehrenamtlich Deutsch unterrichten – was und wie?

Der Alltag beginnt für Asylsuchende direkt bei der Ankunft in Deutschland - und oft ist dies lange vor dem ersten „richtigen“ Deutschkurs. Der Einstieg in die Sprache ist ein wichtiger Schlüssel dafür, im Alltag zurechtzukommen.
Sie wollen Asylbewerber/innen etwas Deutsch für ihren Alltag beibringen, trauen sich dies jedoch nicht so recht zu? Oder Sie helfen bereits ausländischen Mitbürgern beim Deutschlernen, denken aber, dass Sie es besser machen könnten?
Dann sind Sie in unserem Seminar „Ehrenamtlich Deutsch unterrichten“ genau richtig. Neben einem allgemeinen Erfahrungsaustausch erhalten Sie methodische Hilfestellungen für den Unterricht.
Folgende Themen können behandelt werden:

- Wie gehe ich damit um, wenn jemand nicht alphabetisiert ist?
- Lehrbücher
- Lehrmaterialien
- Wie wähle ich Themen für den Unterricht?
- Ein kleines Curriculum
- Wo finde ich (kostenfreie) Materialien für den Unterricht?
- Wie gestalte ich die erste Stunde?

Mindestteilnahme: 4 Personen
Christiane Rehor
Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle	Raum 133
Samstag 5.9.15	10 - 13 Uhr
1 Vormittag	4 UE
€ 4,-	keine Ermäßigung

L 20620 R Wünsch Dir was

Sponsoring / Fundraising
für ehrenamtliche Gruppen und Vereine

Fundraising ist die Fähigkeit, Geld-, Sach- und Zeitspenden, öffentliche Mittel, Zuwendungen von Stiftern und Förderern aller Art für gemeinwohlorientierte Zwecke einzuwerben. Im Workshop erhalten Sie die notwendigen praktischen Schritte für Ihre strategische Vorgehensweise.

Mindestteilnahme: 7 Personen
Ursula-Marie Behr
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
Dienstag 13.10.15 17 - 20 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 4,- keine Ermäßigung

L 20630 T

Verein zwischen Tradition und Zukunft

Wie können sich Vereine für die Zukunft fit machen?
Eine steigende Zahl von Vereinen ist durch Schwierigkeiten bei der Gewinnung von Nachfolgerinnen und Nachfolgern für Ehrenämter gefährdet. Welcher Verein kennt nicht die verzweifelte Suche nach einem neuen Vorstand und die glückliche Fügung, nach langer Zeit oder über Drohungen der Vereinsauflösung, dann doch noch jemand gefunden zu haben. Dann hört man gerne den Satz: „Es wollte ja kein anderer machen" und der neue Vereinsvorstand wird schon bei seinem Amtsantritt zum traurigen Helden. Trotz dieser Befunde fehlt es häufig an einer vorsorglichen Strategie, sich dieses Themas anzunehmen. Wie schaffen es Vereine, die Tradition zu wahren und trotzdem zu einem neuen Selbstverständnis zu gelangen, welches die Vereinsleitung und die Bewältigung der strategischen Führungsaufgaben zur Aufgabe der gesamten Organisation macht?

Mindestteilnahme: 7 Personen
Waltraud Möhrlein
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 203 A
Montag 16.11.15 18 - 20 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 4,- keine Ermäßigung

L 20640 T **NEU**

Achtsamkeit im Ehrenamt

Achtsame Kommunikation - der Schlüssel zu einer guten Verbindung
Ehrenamtliches Engagement kann den eigenen Horizont erweitern. Mit Offenheit, Achtsamkeit und Mitgefühl lernen Sie Menschen in anderen Lebensumständen kennen und erleben die neuen Aufgaben als Bereicherung.
Achtsame Kommunikation ist die gute Basis für lebendige Beziehungen, im privaten wie auch im beruflichen Umfeld. In unserem Alltag fällt es nicht immer leicht, achtsam zu sein, Schwierigkeiten im Umgang miteinander führen oft zu Missverständnissen und einer angespannten Gesprächsatmosphäre.
Achtsame Kommunikation vertieft und verbessert unser Sprechen und Zuhören und hilft uns dabei, eine offene Haltung, Verständnis und Klarheit einzunehmen und auch zu bewahren.
Im Seminar orientiert sich die Vorgehensweise an den aktuellen Wünschen der Teilnehmenden. Die gemeinsame Arbeit wird durch praktische Übungen unterstützt.

Mindestteilnahme: 7 Personen
Gunn-Eva Uhl
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Raum R13
Samstag 14.11.15 10 - 14.45 Uhr
1 Tag 6 UE
€ 6,- keine Ermäßigung

L 20645 T

Öffentlichkeitsarbeit im Engagement – das Mittel zum Erfolg?

Ehrenamtliches Engagement in Vereinen, Gruppen und Institutionen ist heute wichtiger denn je. Allerdings erfahren in der Regel nur wenige Menschen aus dem direkten Umfeld der Engagierten etwas über die Aktivitäten des Vereins. Erst durch eine konsequente Öffentlichkeitsarbeit können auch andere Gruppen erreicht werden. Das ist wichtig, um etwa potenzielle Sponsoren oder Nachwuchs zu gewinnen. In manchen Vereinen gibt es einen Pressewart, in anderen ist es der gesamte Vorstand, der sich aktiv um die Darstellung nach außen kümmert. Hier setzt dieser Abend an. Er soll Ihnen helfen, Ihr Amt auszufüllen.
Schwerpunkte:
- Das Verhältnis zur Presse und zum Leser / zur Leserin
- Wann nutze ich eine Anzeige, wann schreibe ich einen Artikel und wann eine Pressemitteilung?
- Wie mache ich meine Meldung attraktiv?
- Welche Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit bieten sich jenseits der Pressearbeit?

Mindestteilnahme: 7 Personen
Holger Albers
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
montags 18 - 21 Uhr
Beginn: 2.11.15
2 Abende 8 UE
€ 8,- keine Ermäßigung

L 20650 T

Den richtigen Ton treffen – Stimme, Sprache und Präsenz im Ehrenamt

Mein Ehrenamt macht mir viel Freude. Doch manchmal habe ich das Gefühl, dass mein Gegenüber mich nicht immer gut versteht. Spreche ich zu schnell? Bin ich zu leise? Hat meine Aussage keine Glaubwürdigkeit?
Was kann ich ändern? Wir wollen gemeinsam an unserer/unserem
- Körpersprache
- Standfestigkeit
- „Bewusstsein" im Gehen und Stehen
- Mimik (Ausdruck und Sprache des Gesichts, insbesondere der Augen)
- Gestik (Blickrichtung und gezielte Bewegungen)

arbeiten, um somit eine noch bessere Möglichkeit des Verständnisses zu erreichen.
Bitte bringen Sie sich ein Getränk mit, z.B. Wasser oder Tee.
Die Kleidung sollte locker und bequem sein.

Mindestteilnahme: 7 Personen
Barbara Zorn
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
Sonntag 11.10.15 11 - 14 Uhr
1 Vormittag 4 UE
€ 4,- keine Ermäßigung

L 20655 T

Gesprächsführung – Interaktiver Workshop

Hintergrund

„Gedacht heißt nicht immer gesagt,
gesagt heißt nicht immer richtig gehört,
gehört heißt nicht immer richtig verstanden,
verstanden heißt nicht immer einverstanden,
einverstanden heißt nicht immer angewendet,
angewendet heißt noch lange nicht beibehalten."

Konrad Lorenz (1903-1989), österr. Verhaltensforscher, 1973 Nobelpreis

Zielsetzung

Die Teilnehmer /- innen erleben und reflektieren in selbst geführten Gesprächssituationen

- ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung
- das Zusammenspiel zwischen der Sach- und Beziehungsebene
- konstruktives Feedback zu geben und Feedback anzunehmen
- und erlernen Strategien empathischer Gesprächsführung, z.B.
  - * Offene Fragen stellen
  - * Aktiv zuhören
  - * Kompetenzen bestätigen
  - * Umgang mit Widerständen.

Für die Durchführung des Workshops ist es notwendig, dass die Teilnehmer/-innen eigene Beispiele für schwierige Gesprächssituationen aus ihrem Alltag im Ehrenamt mitbringen. Diese werden in der Gruppe nachgestellt und gemeinsam reflektiert.

Mindestteilnahme: 7 Personen

Heike Schröder

Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle Raum 106

Donnerstag 8.10.15 17.30 - 19.45 Uhr
1 Abend 3 UE
€ 3,- keine Ermäßigung

L 20660 T **NEU**

Digitale Welt – Orientierung und Einsatz

(Inhalte: apps, dropbox, cloud, google docs, doodle und weitere)

Organisation und Koordination sind Grundbausteine jeder Tätigkeit in einem ehrenamtlichen Umfeld. Und die vielen helfenden Hände wollen wissen, was die anderen tun, um das Hilfsprojekt noch effektiver zu gestalten und umzusetzen. Doch allein die dazu notwendigen gemeinsamen Treffen und Telefonate sind schon schwer zu terminieren und erreichen oft nicht alle Mitarbeiter/innen.

Hier kann die heutige digitale Welt auf zahlreiche Weisen einen Betrag leisten.

Hätten Sie gedacht, dass man mit wenigen Schritten einen „Online-Schreibtisch" erstellen kann, auf dem wichtige Dokumente von allen Beteiligten zu verschiedenen Zeiten gelesen und gemeinsam bearbeitet werden können? Oder eine „digitale Aktentasche", in der alle Unterlagen geordnet für jeden herunterzuladen sind, der für das jeweilige Fach einen entsprechenden „Schlüssel" hat? Wie wäre es, wenn man den besten Termin für große Veranstaltungen finden könnte, indem man rasch eine Online-Umfrage dazu startet?

Sind Sie neugierig geworden auf diese und andere Verbesserungen und Förderungen Ihres gemeinnützigen Arbeitskreises? Dann melden Sie sich an und entdecken Sie die Vorteile der digitalen Welt für Ihre ehrenamtliche Tätigkeit.

Die vorgestellten digitalen Hilfsmittel können am PC ausprobiert werden.

Mindestteilnahme: 15 Personen

Isabelle Simon

Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle Raum 203
Samstag 7.11.15 11 - 14 Uhr
1 Vormittag 4 UE
€ 4,- keine Ermäßigung

L 20670 I

Mitmachen und dabei bleiben – Ehrenamtliche gewinnen

Bürgerschaftliches Engagement ist unverzichtbar zum Wohl einer lebendigen, vielfältigen und solidarischen Gesellschaft und trägt zum Zusammenhalt bei. „Sich engagieren" heißt auch Mitbestimmung, Gestaltungsmöglichkeiten bei und Teilhabe an Angelegenheiten, die uns alle angehen. Die traditionellen Formen des bürgerschaftlichen Engagements mit oftmals langjährigen Bindungen in Organisationen wird zunehmend ergänzt und zum Teil abgelöst von Formen des kurzfristigen Engagements und der projektbezogenen, zeitlich begrenzten Aktivität. Auch eine Veränderung in der Motivlage Freiwilliger ist in den letzten Jahren deutlich erkennbar, denn es geht nicht mehr alleine um den Wunsch, „Gutes" tun zu wollen. Neben dem Engagement für andere sind eigene Interessen für die Motivation zum Engagement dazugekommen. Darauf müssen sich Vereine, Institutionen, Initiativen und Gruppen einstellen und veränderte Formen der Ansprache finden. Entscheidend für die Gewinnung von Ehrenamtlichen sind eine Beziehung auf gleicher Augenhöhe und ein gelungenes Miteinander, wo beide Seiten gewinnen und voneinander profitieren können. Dies ist ein wichtiger Erfolgsfaktor für die nachhaltige Einbindung freiwillig Engagierter. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Menschen für das Engagement gewinnen können.

Mindestteilnahme: 7 Personen

Holger Albers

Niedernhausen-Oberjosbach

Alte Schule
Donnerstag 15.10.15 18 - 21 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 4,- keine Ermäßigung

L 20750 I

Mit Öffentlichkeitsarbeit zum Erfolg

Ehrenamtliches Engagement in Vereinen, Gruppen und Institutionen ist heute immer noch für viele etwas Selbstverständliches. Allerdings erfahren nur wenige aus dem direkten Umfeld der Aktiven etwas über die Aktivitäten des Vereins. Erst durch eine permanente Öffentlichkeitsarbeit können auch andere etwas hierüber erfahren, um z. B. potenzielle Sponsoren oder Nachwuchs zu erreichen. Darum gibt es in manchen Vorständen auch die Position des Pressewartes, welcher sich aktiv um die Darstellung der Institution oder Gruppen kümmern soll. Hier soll dieser Vormittag ansetzen, um Ihnen bei der Erfüllung dieses Amtes Unterstützung zu geben, ob Sie nun direkt dafür gewählt sind oder dies noch „nebenher" zum Wohle der Gruppe erledigen wollen.

Bitte mitbringen: etwas zum Schreiben

Mindestteilnahme: 6 Personen

Carsten Hempel
Hünstetten-Wallrabenstein
Gesamtschule Raum 2
Samstag 23.1.16 10 - 13.15 Uhr
1 Vormittag 4 UE
€ 22,- keine Ermäßigung

L 20920 I **NEU**
Vereinsbuchführung
für ehrenamtlich Tätige
Für Vereine und Verbände ist die Kassenarbeit wichtig, obwohl diese Arbeit meist im stillen Kämmerlein verrichtet wird. Manchmal sind sich die Verantwortlichen bei Wahl und Amtsantritt gar nicht über die Herausforderungen im Klaren, die ihnen z.B. bei Erreichen der Umsatzsteuerpflicht bevorstehen.
Welche Möglichkeiten und Hilfsmittel bieten sich? Müssen diese viel Geld kosten? Dieser Kurs soll dabei helfen, stellt Software vor und informiert auch über Online-Banking. Dabei geht der Dozent sowohl auf die kleinen Kassenbücher für Vereine als auch die Umsatzsteuer für voranmeldepflichtige Vereine ein. Ziel soll es sein, den Teilnehmer/innen durch Tipps Sicherheit für die Kassenarbeit zu geben, Lösungswege aufzuzeigen und Stolperfallen zu beleuchten.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Carsten Hempel
Waldems-Esch
Dorfgemeinschaftshaus, Raum „Emsbach“
Samstag 14.11.15 10 - 16.30 Uhr
1 Tag 8 UE
€ 34,50 keine Ermäßigung

IHR KONTAKT VOR ORT
VORSTAND UND KOOPERATIONSPARTNER

Unsere Beauftragten in den Gemeinden stehen jederzeit gerne zu Ihrer Verfügung, wenn Sie Fragen, Wünsche oder Anregungen rund um die Durchführung von Kursen an den einzelnen Unterrichtsorten haben.

VORSTAND DER VHS
1. Vorsitzender: **Frieder Rothenberger**
Stellvertretende Vorsitzende:
Landrat Burkhard Albers, Gunnar Dehmel
Weitere Mitglieder: **Lothar Becker, Rita Czymai, Martin Rabanus, Markus Hies, Uwe Schneider, Monika Schwarz, Ute von Steen**

Aarbergen
Maria Nielsen
06120 / 12 41

Bad Schwalbach
vhs-Geschäftsstelle
Taunusstein-Hahn
06128 / 92 77 14

Eltville
vhs-Geschäftsstelle
06722 / 50 39 14

Hattenheim
Torbjörg Barbatschi
06723 / 36 68

Hohenstein
Beate Heiler-Thomas
06120 / 29 24

Hünstetten
Thomas Schäfer
Gemeindeverwaltung
Im Lagersboden 5
06126 / 99 55 12

Lorch Espenschied
Margit Heinz
06775 / 81 53

Wollmerschied
Bruno Missler
Am Stein 3
06775 / 3 54

Niedernhausen
Helga Rothenberger
06127 / 51 28

Oberjosbach
Stefanie Müller
06127 / 29 39

Rüdesheim
Assmannshausen
Friedrich Bauer
06722 / 45 77

Aulhausen
Manfred Schmidt
Vincenzstraße 27
06722 / 14 93

Schlangenbad
Martina Buff
06129 / 53 78 69

Waldems
Esch
Irmgard Schäfer
Kirchgasse 4
06126 / 84 93

Steinfischbach
Günther Krieger
Schiesshohl 23
06126 / 5 92 15

Walluf
Barbara Sommer
Marktstraße 38
06123 / 7 54 94

HESSENCAMPUS RHEINGAU+TAUNUS
Lebensbegleitendes Lernen

BILDUNGSBERATUNG

im **HESSENCAMPUS** Rheingau+Taunus

Die Bildungsberatung des HESSENCAMPUS Rheingau+Taunus richtet sich an ratsuchende Erwachsene in allen Lebenslagen. Wer nach beruflicher oder persönlicher Veränderung sucht, wer eine geeignete Qualifizierung für ein berufliches Ziel braucht, ist im HESSENCAMPUS Rheingau+Taunus richtig.

In Fragen beruflicher Neuorientierung – zum Beispiel aus gesundheitlichen Gründen oder beim Wiedereinstieg in das Berufsleben – unterstützen wir durch einen gemeinsamen Blick auf die vorhandenen Kompetenzen und Interessen und beraten beim Erfassen der möglichen Berufsfelder und bei der Vorgehensweise zur Arbeitsplatzsuche.

Die Beratung ist für Bürgerinnen und Bürger des Rheingau-Taunus-Kreises **kostenlos**.
Gerne beraten wir Sie auch über das Programm Bildungsprämie; hier können Sie unter bestimmten Bedingungen einen staatlichen Zuschuss zu Ihrer Fortbildung bekommen. Oder wir stellen für Sie einen Kontakt her zu anderen spezialisierten Beratungsstellen.

Terminwünsche oder Fragen?

Ingrid Wulf
06128 / 92 77 25
info@hc-r-t.de

Kooperationspartner

BSR

bsu
Berufliche Schulen Untertaunus

ProJob
Rheingau-Taunus

vhs
Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

Lernende Netzwerk Region Rheingau Taunus

HESSEN

Deutschland ist Ihre neue Heimat und Sie suchen . . .

- den passenden Deutschkurs
- Unterstützung bei der Anerkennung Ihrer ausländischen Bildungsnachweise
- Informationen zum deutschen Bildungssystem.

DIE BILDUNGSBERATUNG nennt Ihnen zuständige Institutionen, informiert Sie über mögliche Weiterbildungswege und hilft Ihnen bei der Wahl des richtigen Kurses.

ZU INTEGRATIONSKURSEN, DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE UND EINBÜRGERUNGSTEST berät

Dr. Christiane Hellermann
06128 / 92 77 11
hellermann@
vhs-rtk.de

WEITERBILDUNGSINTERESSIERTE Bildungsprämie vhs RTK berät zur Bildungsprämie.

Ingrid Wulf
06128 / 92 77 25
wulf@
vhs-rtk.de

Sie möchten sich beruflich weiterentwickeln? Dabei benötigen Sie . . .

- Unterstützung bei der Suche nach Weiterbildungs-, Nachqualifizierungs- oder Umschulungsangeboten oder
- Informationen über finanzielle Fördermöglichkeiten?

DIE WEITERBILDUNGSBERATUNG unterstützt Sie dabei, ein berufliches Ziel zu erreichen. Dafür werden die entsprechenden Umsetzungsschritte gemeinsam erarbeitet und die passenden Qualifizierungsangebote recherchiert.

KLEIN- UND MITTELBETRIEBE IM RTK
Die Bildungscoaches beraten zu Fragen der Nachqualifizierung und zum hessischen Qualifizierungsscheck.

Jutta Gadamer
06128 / 92 77 82
gadamer@
vhs-rtk.de

Venus Rosstami
06128 / 92 77 24
rosstami@
vhs-rtk.de

Du hast gerade die Schule oder eine Ausbildung abgeschlossen oder vielleicht auch vorzeitig beendet und überlegst nun:

- Wie geht es weiter?
- Soll ich arbeiten oder mich weiterqualifizieren?
- Welcher Job passt zu mir?

DIE BILDUNGSBERATUNG unterstützt Dich bei der beruflichen Orientierung. Sie hilft Dir, Deine Interessen und Fähigkeiten zu erkennen und informiert Dich über mögliche Wege und zuständige Institutionen, um mehr über das Thema Berufsausbildung oder Studium zu erfahren.

SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER HESSENCAMPUS RHEINGAU+TAUNUS
Wir beraten Schüler/innen und Eltern zur Schullaufbahn. BSR, BSU, IGS, RSR

Helmut Zweininger
Berufliche Schulen
Untertaunus
06128 / 92 66 37
zweininger@
vhs-rtk.de

Ulrich Menrad
Reformschule
Rheingau
06723 / 27 88
poststelle@c-b-s.
oestrich-winkel.
schulverwaltung.
hessen.de

Katja Fiedler
Berufliche Schulen
Rheingau
06722 / 85 59
K.Fiedler@bsr-
geisenheim.de

FÜR JUNGE MENSCHEN BIS 25 JAHRE UND DEREN ELTERN ODER BETREUUNGSPERSONEN
Fachstelle Jugendberufshilfe berät zu Fragen des Übergangs in Schule, Ausbildung und Beruf

Peter Diesler
06128 / 92 77 46
p.diesler@
projob-rtk.de

Sie möchten einen vhs-Kurs besuchen und haben Fragen

- zum Programm
- zu Einstufungen
- zu Prüfungen

vhs
Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

Angelika Kunze
06126 / 5 13 36
idstein@
vhs-rtk.de

Holger Lamm
06128 / 92 77 44
geisenheim@
vhs-rtk.de

Susan Minge
06128 / 92 77 50
tsst@
vhs-rtk.de

L 10100 T **NEU**

Aktionstag „Europa erleben“

Dozent/innen aus verschiedenen Programmbereichen stellen ihre Angebote zum aktuellen Semesterthema „Europa erleben“ vor: entweder in Form eines Kurzvortrags oder als Kurzworkshop zum Schnuppern und Kennenlernen. Zusätzlich stehen Tische bereit, auf denen einige Dozent/innen ihr Angebot in Form von Fotos, Materialien etc. zeigen.

Zu dem Aktionstag laden wir Sie herzlich ein. Die Teilnahme ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten, damit eine bessere Planung möglich ist. Gerne können Sie auch einfach zum Schauen kommen, um mit uns und den Dozent/innen Kontakt aufzunehmen oder um sich über die angebotenen Themen zu informieren.

Mindestteilnahme: 10 Personen
Dozent/innen der Geschäftsstellen
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle
Donnerstag 17.9.15 17 - 19 Uhr
1 Nachmittag 3 UE
gebührenfrei

L 10110 I **

„Ich, die anderen, wir alle“ – Menschenvielfalt als Reichtum

L 10120 I **

I‘m an Alien – I‘m a legal Alien

L 10130 R

Gebäude modernisieren – Energie sparen – Fördermittel nutzen

Sie wollen Energie sparen? Geld in Ihre Immobilie investieren anstatt auf dem Bankkonto gerade einmal 0,6% Zinsen zu erhalten? Sie möchten den Wert Ihres Hauses erhalten bzw. verbessern? Sie benötigen einen Energieausweis, weil Ihr Gebäude verkauft oder vermietet werden soll?

Sie sind die sommerliche Hitze im Dachgeschoss leid? Und mehr Komfort in der gesamten Wohnung wäre auch schön? Eine neue Heizanlage wäre sowieso fällig? Wenn es dann sogar noch Fördermittel vom Staat gibt, ist dies der richtige Zeitpunkt, an eine Modernisierung zu denken.

Die Architektin und Energieberaterin Heidrun Hampel befasst sich seit über 25 Jahren mit dem Energie sparenden Bauen und Modernisieren. Sie ist bei der KfW-Förderbank als Expertin gelistet und kann Ihnen so die staatlichen Fördergelder besorgen. Zahlreiche Bestandsgebäude - vom Einfamilienhaus bis zur Eigentumswohnanlage mit 10 Wohnungen - wurden während der Modernisierung bereits von ihr begleitet.

Das Abendseminar richtet sich an Hausbesitzer und Wohnungseigentümergemeinschaften, die ihr Gebäude fit machen möchten für die Zukunft. Bei intelligenter Finanzierung der Modernisierungsmaßnahmen unter Einbeziehung von Fördermitteln und Zuschüssen des Staates können Sie in der Zukunft mehr Geld einsparen als Sie zunächst aufwenden müssen.

Sie möchten Ihr Haus verkaufen oder neu vermieten? Dann benötigen Sie bereits bei der Verkaufsanzeige einen Energieausweis (gesetzl. vorgeschrieben seit 01. Mai 2014). Auch hierzu gibt es bei der vhs Informationen.

Mindestteilnahme: 6 Personen
Heidrun Hampel
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG Raum 103
Mittwoch 23.9.15 19 - 21 Uhr
1 Abend 3 UE
€ 17,50 keine Ermäßigung

L 10140 I **NEU**

Gebäude modernisieren – Energie sparen – Fördermittel nutzen

Text siehe Kurs L 10130 R

Mindestteilnahme: 6 Personen
Heidrun Hampel
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 4
Donnerstag 24.9.15 19 - 21 Uhr
1 Abend 3 UE
€ 17,50 keine Ermäßigung

L 10150 I

Immobilien – richtig schenken und vererben

Gestaltungsmöglichkeiten bei der Immobilienübertragung innerhalb der Familie

- zum Erhalt des Familienvermögens
- zur Vermeidung einer Erbengemeinschaft
- zur Verhinderung von Erbstreitigkeiten
- zur Pflichtteilsverkürzung
- zur Altersvorsorge der Schenker durch lebenslanges Wohnungsrecht, Nießbrauch, dauernde Last oder Leibrente
- zur Absicherung gegenüber dem Sozialamt

unter Berücksichtigung der Einkommensteuer und der Erbschafts- und Schenkungssteuer.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Taschenbuchtext BGB.

Mindestteilnahme: 6 Personen
Dirk Bender
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 4
Samstag 10.10.15 10 - 13.15 Uhr
1 Vormittag 4 UE
€ 21,- keine Ermäßigung

L 10160 R

Testament und Erbrecht

Fragen und Probleme rund um Testament und Erbrecht gibt es vielfältig:

Sie wollen Ihren Ehegatten oder Ihre Lebensgefährtin in Ihrem Testament berücksichtigen, gleichzeitig aber die Kinder aus Ihrer früheren Ehe nicht übergehen. Sie möchten Pflichtteilsansprüche vermeiden - und erst recht den Anfall von Erbschaftssteuer. Womöglich überlegen Sie, Ihr Familienheim schon zu Lebzeiten zu übertragen.

Sie möchten den erbrechtlichen Gang Ihres Vermögens steuern: Der ungeliebte Bruder soll von der Erbschaft ausgeschlossen werden - ebenso der getrennt lebende oder geschiedene Ehegatte. Die Tochter soll später in den Genuss des Hauses kommen. Der Sohn soll die Kosten für seine lange Ausbildung ausgleichen.

Vieles kann durch Testamente oder Erbverträge geregelt werden. Jede Regelung hat weitreichende Auswirkungen und sollte daher gut durchdacht sein.

Rechtsanwältin Andrea Uhlich, Fachanwältin für Erbrecht, stellt die Grundzüge des gesetzlichen Erb- und Pflichtteilsrechts und des Erbschaftssteuerrechts dar und erörtert mit den Teilnehmenden die Möglichkeiten von Testament, Erbvertrag und lebzeitiger Schenkung.

**** INFORMATIONEN ZU DIESEM KURSANGEBOT FINDEN SIE AUF DEN SEITEN 111-116 IM HERBSTPROGAMM DER „FAMILIEN- UND SENIORENAKADEMIE“**

Mindestteilnahme: 6 Personen
Andrea Uhlich
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG Raum 104
Samstag 7.11.15 15.30 - 18 Uhr
1 Nachmittag 3 UE
€ 16,- keine Ermäßigung

L 10170 T
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Betreuung
Jeder, der nicht privat mit einer Vorsorgevollmacht, einer Betreuungs- und/oder Patientenverfügung vorsorgt, riskiert, dass Dritte über sein Schicksal, über sein Leben und Sterben gegen oder ohne seinen Willen entscheiden. Demgegenüber ermöglicht die Vorsorgevollmacht mit Patienten- und/oder Betreuungsverfügung ein großes Stück Autonomie und Selbstbestimmung, da so alle erforderlichen Angelegenheiten von Ihnen selbst geregelt werden können.
In diesem Seminar werden Sie mit den wichtigsten Aspekten einer solchen Verfügung vertraut gemacht und werden eine solche Verfügung für sich erarbeiten können.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Rechtsanwältin Susanne Krug
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 203 A
Samstag 11.7.15 10 - 13.15 Uhr
1 Vormittag 4 UE
€ 17,50 keine Ermäßigung

L 10180 T
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Betreuung
Text siehe Kurs L 10170 T
Mindestteilnahme: 8 Personen
Rechtsanwältin Susanne Krug
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 203 A
Samstag 21.11.15 10 - 13.15 Uhr
1 Vormittag 4 UE
€ 17,50 keine Ermäßigung

L 10190 I
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Betreuung
Text siehe Kurs L 10170 T
Mindestteilnahme: 8 Personen
Rechtsanwältin Susanne Krug
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
Samstag 17.10.15 10 - 13.15 Uhr
1 Vormittag 4 UE
€ 17,50 keine Ermäßigung

L 10200 T
Elternunterhalt – Wenn Kinder zahlen sollen
- Was passiert, wenn das Einkommen Ihrer Eltern für Pflege und Heim nicht ausreicht?
- In welchen Fällen stellt das Sozialamt Unterhaltsansprüche?
- Wie überprüfen Sie die amtlichen Berechnungen?
- Wie wehren Sie sich gegen unberechtigte Forderungen?

Diese Fragen sollen anlässlich eines Vortrages von Rechtsanwältin Judith Siegrist aus Taunusstein erörtert und diskutiert werden.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Judith Siegrist
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 119
Dienstag 8.9.15 19 - 20.30 Uhr
1 Abend 2 UE
€ 9,- keine Ermäßigung

L 10210 I
Eltern im Pflegeheim – Wer bezahlt was?
Wann müssen Kinder für ihre Eltern aufkommen? Welche Rolle spielt das Sozialamt? Welche Unterstützung gibt es für die Heimkosten? Welches Einkommen wird herangezogen - individueller Selbstbehalt, Vermögen? Wird das Einkommen meines Ehepartners ebenfalls berücksichtigt? Was ist mit Geschwistern? Wie verhält man sich bei unberechtigten Forderungen?
Im Rahmen des Vortrags soll ein Überblick über das schwierige Thema Elternunterhalt vermittelt werden.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Rechtsanwältin Susanne Krug
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
Samstag 14.11.15 10.30 - 12.45 Uhr
1 Vormittag 3 UE
€ 12,50 keine Ermäßigung

L 10220 T **NEU**
Abmahnung, Kündigung und Zeugnis – was tun?
Vortrag mit anschließender Diskussion
Sie haben eine Abmahnung erhalten, die Ihnen ungerechtfertigt erscheint? Das Arbeitsverhältnis wurde gekündigt und Sie sind sich unsicher, ob eine Klage gegen Ihren Arbeitgeber sinnvoll und erfolgreich ist? Welche Chancen und Risiken liegen in dem Abschluss eines Aufhebungsvertrages? Wie erkennen Sie ein gutes und ein schlechtes Zeugnis und wie erreichen Sie Änderungen? Diese und weitere Fragen, die sich häufig im Zusammenhang mit einer möglichen Beendigung des Arbeitsverhältnisses stellen, werden an diesem Abend beantwortet.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Dr. Dorothee Kutzner
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 204
Dienstag 13.10.15 18.30 - 20 Uhr
1 Abend 2 UE
€ 9,- keine Ermäßigung

L 10230 T * **NEU**
Ehrenamtlich Deutsch unterrichten – was und wie?

L 10240 R
Wie wecke ich gesunden Ehrgeiz bei meinem Kind?
Eltern wollen das Beste für ihre Kinder: In unserer auf Konkurrenz ausgelegten Leistungsgesellschaft spornen sie ihre Kinder an, auf dass sie mithalten können. Da entsteht aus „Fordern und Fördern“ leicht ein falscher Überehrgeiz, der unseren Kindern leider nicht förderlich ist.
Das Dilemma: übertriebener Ehrgeiz wird negativ aufgefasst, doch mangelnder Ehrgeiz ist eine Leistungsbremse in der Schule, im Sport und später im Berufsleben.
- Was kann ich ändern, sodass nicht ich

*** INFORMATIONEN ZU DIESEM KURSANGEBOT FINDEN SIE AUF DEN SEITEN 16-19**

mein Kind „anschiebe“, sondern das Kind selbst „den Motor startet“ und beginnt zu arbeiten?
- Auf was sollte ich bei der Förderung meines Kindes achten, damit keine Überforderung entsteht?

Eltern können ihre Kinder dabei unterstützen, einen gesunden und vernünftigen Ehrgeiz zu entwickeln. In diesem Vortrag wird das Thema „Motivation“ durchleuchtet und es werden Wege, auch anhand vieler Fallbeispiele, aufgezeigt und analysiert.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Sonja Kaufmann
Eltville
KIEZ
Montag 9.11.15 19.30 - 21 Uhr
1 Abend 2 UE
€ 12,50 keine Ermäßigung

L 10250 T **NEU**
Wie wecke ich gesunden Ehrgeiz bei meinem Kind?
Text siehe Kurs L 10240 R
Mindestteilnahme: 8 Personen
Sonja Kaufmann
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
Donnerstag 29.10.15 19.30 - 21 Uhr
1 Abend 2 UE
€ 12,50 keine Ermäßigung

L 10260 I **
Was brauchen Kinder für eine seelisch gesunde Entwicklung in Familie, Kindergarten und Schule?

L 10270 I **
Gelingende Beziehungen in der Partnerschaft und Familie

L 10280 R **NEU**
Achtsamkeitstraining mit der Kutschera-Resonanz-Methode
Weniger stressvolle, mehr gute Tage durch Achtsamkeitstraining.
Enge Termine, Berge voll Arbeit und die Angst um den Job bestimmen den Alltag vieler Arbeitnehmer/innen.
Das belastet die Gesundheit. Achtsamkeit im Alltag hilft „natürliche Ressourcen“ bewusst an schlechten, stressigen Tagen zu aktivieren und nachhaltig Kraft zu tanken.
Ziel ist es, in Stresssituationen gesund und handlungsfähig zu bleiben und wieder in die Entspannung zu finden.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Claudia Lichtenberg
Geisenheim
Waas.sche Fabrik
dienstags 18 - 21 Uhr
Beginn: 20.10.15
3 Abende 12 UE
€ 45,- keine Ermäßigung

L 10290 R **NEU**
Timeout statt Burnout
Workshop für Frauen
Der Alltag vieler Frauen ist davon geprägt, sehr unterschiedliche Aufgabenfelder unter einen Hut bringen zu müssen - und das immer im Wettlauf gegen die Zeit.
Burnout kann durch beruflichen und familiären Druck entstehen. Die Überlastung führt nicht selten in die Erschöpfung. Das Gefühl von Dauerstress, Nervosität bis hin zu Schlafstörungen, Rückenschmerzen und vieles mehr sind häufig die Folge.
In dem 3-teiligen Workshop werden Yoga- und Achtsamkeits-Techniken eingeübt und in kleinen Theorie-Einheiten vermittelt, wie man einem Burnout vorbeugen kann.
Wir finden Ruhe über die Atmung, meditieren und erlernen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, die den Körper und Geist in Einklang bringen. Darüber hinaus bieten wir in einem der drei Workshop-Teile leichte Yoga-Übungen an. Gelassenheit, Ruhe und Harmonie können so in den Alltag übertragen werden und neu Kraft geben. Zielgruppe sind Frauen jeden Alters, Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Mindestteilnahme: 8 Personen
Sonja Kaufmann und
Lea Weygandt
Eltville
KiEZ
freitags 19 - 21.15 Uhr
Beginn: 6.11.15
3 Abende 9 UE
€ 58,50 keine Ermäßigung

L 10300 T **NEU** Wünsch Dir was
Selbstbewusstsein – eine Frage der inneren Einstellung
Bis zu unserem 18. Lebensjahr hören wir etwa 180 000 Mal Sätze wie: Du bist zu klein, zu groß, zu dumm, das kannst du nicht, das ist nichts für dich usw. Es ist wie eine hypnotische Suggestion. Irgendwann glauben wir all diesen Unsinn.
Was wirklich in uns steckt, können wir oft nicht mehr erkennen. Wir fühlen uns mittelmäßig oder sogar wertlos.
Zu 70% sind wir kritisiert worden und haben diese Kritik so verinnerlicht, dass wir nun so mit uns selbst umgehen. Unser Blickwinkel auf alles, was wir sind und tun, hat damit eine gewaltige Schieflage bekommen.
In diesem Workshop werden Sie lernen, sich in einem neuen Licht zu sehen. Sie werden erkennen, wie großartig Sie sind. Wir werden alle Ihren guten Eigenschaften - Ihre persönlichen Edelsteine - hervorholen und polieren und damit Ihr SELBST in ein positives Bewusstsein rücken. Sie werden erkennen, dass Sie sich für ein gesundes Selbstwertgefühl nicht ändern, sondern nur Ihren Blickwinkel verändern müssen!
Mindestteilnahme: 6 Personen
Gabriele Schmiedgen
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Raum R12
dienstags 19 - 21 Uhr
Beginn: 3.11.15
2 Abende 5 UE
€ 31,- keine Ermäßigung

L 10310 I **NEU**
Starke Löwen auf sanften Pfoten – Vortrag
Strategien für leise Menschen in einer lauten Welt.
Introvertierte, leise und hochsensible Menschen werden sich und ihrer Besonderheit immer mehr bewusst. Dieser Bewusstwerdungsprozess erfolgt inmitten einer Zeit, in der die Lautesten, Schnellsten und Risikobereitesten mit ihrem dominanten Ausdrucksverhalten noch immer überproportional

**** INFORMATIONEN ZU DIESEM KURSANGEBOT FINDEN SIE AUF DEN SEITEN 111-116 IM HERBSTPROGAMM DER „FAMILIEN- UND SENIORENAKADEMIE“**

wahrgenommen und zum gesellschaftlichen Ideal stilisiert werden. Der Referent, Diplom-Soziologe und promovierter Jurist, schildert im Rahmen des Vortrages zunächst die für ihn völlig überraschende Erkenntnis seiner eigenen Hochsensibilität und die darauffolgende noch überraschendere Entdeckung des Phänomens, dass sich immer mehr Menschen inmitten des gleichen Bewusstwerdungsprozesses befinden und sich dabei zunehmend gegenseitig erkennen. Der Vortrag gibt darüber hinaus erste Impulse dafür, seinen Besonderheiten entsprechende Strategien zu entwickeln und die eigene vermeintliche Schwäche nach und nach in eine Stärke zu verwandeln.
Schwerpunkte:
- Die Entdeckung der eigenen Hochsensibilität
- Der „Dunning-Kruger-Effekt“
- Eigene Besonderheiten erkennen und utilisieren
- Das Erfordernis eigener Klarheit und Authentizität
- Veränderungen benötigen Multiplikatoren

Dr. Dennis Teschner
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 1
Dienstag 19.1.16	19 - 20.30 Uhr
1 Abend	2 UE
€ 11,-	keine Ermäßigung

L 10320 I **NEU**

Starke Löwen auf sanften Pfoten – Seminar

Auch wenn extrovertierte Menschen, statistisch gesehen, nicht in der Mehrheit sind, so werden sie dennoch aufgrund ihres dominanten Ausdruckverhaltens überproportional wahrgenommen und prägen die gesellschaftlichen Normen. Vor allem in der Wirtschaft werden meist die Lautesten, Schnellsten und Risikobereitesten gefördert und zum Ideal stilisiert. Introvertierte Menschen werden dadurch gleichzeitig im Glauben gehalten, sich den Normen einer lauten Welt unterordnen zu müssen und nur dann eine Chance auf Erfolg zu haben, wenn sie bereit sind - gegen ihren Wesenskern und gegen ihre Werte -, zu einem „Alphatier“ zu mutieren. Dieses Seminar stellt darauf ab, das vermeintliche Anderssein von leisen, bedachten und feinfühligen Menschen nicht als Schwäche, sondern als individuelle Besonderheit und als gesellschaftliche Bereicherung zu erkennen. Das hier brachliegende Potenzial gilt es zu utilisieren und Strategien herauszuarbeiten, anhand derer es introvertierten und hochsensiblen Menschen gelingen soll, nicht nur trotz, sondern vielmehr aufgrund ihrer Besonderheit zu einer Führungspersönlichkeit zu werden.
Schwerpunkte:
- Intros und „HSP’ler“ treten aus dem Dunkelfeld
- Stärken und Schwächen leiser bzw. feinfühliger Menschen
- Das Erfordernis eigener Klarheit und Authentizität
- Eigene Besonderheiten erkennen und utilisieren
- Strategien für leise Menschen in einer lauten Welt

Mindestteilnahme: 8 Personen
Dr. Dennis Teschner
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 1

PORTRÄT DENNIS TESCHNER

Trainer für NLP, Kommunikationspsychologie, Selbst-, Stress- und Konfliktmanagement, Berufs-/Zielfindung und Umgang mit HSP (Hochsensible Personen).

Bringen Sie Struktur in Ihr Leben!
Aufgrund meiner Ausbildung in Soziologie und Rechtswissenschaft und meiner früheren Tätigkeit als Rechtsanwalt bin ich darin geschult, systematisch zu denken, in komplexen Situationen klare Strukturen zu erkennen und diese anderen auch zu vermitteln.

Seit elf Jahren beschäftige ich mich mit der Disziplin der Neuro-Linguistischen Programmierung (NLP). Ich habe dabei im Zuge einer mehrjährigen qualifizierten Ausbildung zum Coach und Trainer nach dem Standard des DVNLP eine gut sortierte Toolbox an fachlichen Methoden erworben und damit schon zahlreiche Menschen durch Ausbildungen und in persönlichen Umbruchsituationen erfolgreich begleitet.

Mein Ziel ist es, Menschen bei ihrer lebenslangen Entwicklung hin zu mehr Wissen, Bewusstsein und Lebensfreude zu begleiten und sie bei der Aktivierung ihrer Potenziale zu unterstützen, sei es im beruflichen oder im privaten Umfeld. Unter diesem Credo biete ich an der **vhs** verschiedene Seminare rund um den Kernbereich der Persönlichkeitsentwicklung an.

PORTRÄT GABRIELE SCHMIEDGEN

Ein Leben ist so reich an Möglichem und Unmöglichem und je länger es währt, umso umfangreicher wird unser Schatz an Wissen und Erfahrungen. Vor 20 Jahren, damals war ich 50, begann ich mich mit der menschlichen Seele zu befassen – zunächst mit meiner eigenen, um festzustellen, wie fremd sie mir war. Inzwischen habe ich viel gelernt über meine Seele und andere Seelen, über gut und schlecht, Glück und Trauer, gesund und krank, Leben und Tod. Heute ist es mir ein Bedürfnis, mit den Menschen zu lächeln oder gar zu lachen. Ich möchte in Vorträgen und Workshops aus meinem Schatzkästchen all das weitergeben, was den Alltag erleichtert. Nicht alles, was für mich gut ist und war, ist auch für Sie gut oder wird es sein. Dennoch – jede neue Begegnung erweitert den Horizont. Und wenn es nur dazu dient zu erkennen, dass man schon alles wusste. Wie schrieb so schön Richard Bach (Möwe Jonathan) in seinem Buch „Die Brücke“: Lehren ist, den anderen erkennen zu lassen, was er schon weiß.“

Und wenn Sie sich am Ende mit einem Lächeln von mir verabschieden, dann macht mich das glücklich.

Samstag 30.1.16
Sonntag 31.1.16 jeweils 10 - 17 Uhr
2 Tage 16 UE
€ 75,50 keine Ermäßigung

L 10330 I
Resilienz: Was uns stark macht
Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Unabhängig davon, welche Schicksalsschläge das Leben für sie bereithält - sie verzweifeln nicht, sondern wachsen sogar daran.
Doch was ist es, was Menschen, was immer ihnen auch widerfährt, dazu befähigt, Krisen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen? In der Psychologie nennt man diese Fähigkeit Resilienz. Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit: Es ist die Fähigkeit, Lebenskrisen mit allen zur Verfügung stehenden Ressourcen zu bewältigen und sie als Anlass für die eigene Weiterentwicklung zu nutzen.
Dabei handelt es sich nicht um eine angeborene Eigenschaft, im Sinne von „einmal angelegt, für immer gegeben“. Sie entwickelt sich in einem ständigen wechselseitigen Austauschprozess zwischen der jeweiligen Person und den Umweltanforderungen.
Mehr über Resilienz und darüber, wie Sie ihre inneren Stärken in Krisen heben und nutzen können, erfahren Sie an diesem Abend.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Cäcilia Brendel
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 4
Dienstag 24.11.15 19 - 21.30 Uhr
1 Abend 3 UE
€ 14,50 keine Ermäßigung

L 10335 R **NEU**
Manifestiere Dein Glück!
Kennst du das? Du hast Wünsche und Ziele. Manche davon verfolgst Du eine zeitlang, dann verwirfst Du sie wieder. Oder sie verlaufen einfach im Sande. Enttäuschung und Unzufriedenheit machen sich dann breit.
Ich zeige effektive Wege auf, wie es Dir künftig gelingt, auf einfache aber nachhaltige Weise DEINE Erfolge zu meistern und dranzubleiben!
Dies erreichen wir u.a. durch:
– geführte Partnerübungen
– mentale Programmierungen
– Innenweltarbeit
– Aufbau des Selbstwertes
– die Aktivierung des Lymbischen Systems.
Dabei ist es unerheblich, welches Glück Du anstrebst. Das kann eine erfüllende Partnerschaft, eine berufliche Neuorientierung, Gesundheit oder finanzielle Unabhängigkeit uvm. sein.
Dieser Tag hilft Dir, klare und bewusste Wege zu gehen - geradewegs in DEIN Glück!
Mindestteilnahme: 6 Personen
Christine Trautner
Walluf
Praxis Lichtspektrum
Sonntag 15.11.15 14 - 17 Uhr
1 Nachmittag 4 UE
€ 16,50 keine Ermäßigung

L 10340 I **NEU**
Manifestiere Dein Glück!
Text siehe Kurs L 10335 R
Mindestteilnahme: 8 Personen
Christine Trautner
Idstein

vhs-Geschäftsstelle Raum 2
Samstag 12.12.15 14 - 17 Uhr
1 Nachmittag 4 UE
€ 16,50 keine Ermäßigung

L 10350 I **NEU**

Gute Laune – die kleine Schwester des Glücks – ganzheitlich betrachtet

Beneiden Sie mitunter die Menschen, die immer „gut drauf" sind? Was machen die anders? Oder gehören Sie zu diesen Menschen und wollen sich das gute Gefühl erhalten, vielleicht noch optimieren?
Gute Laune zu haben hat sicher etwas mit Grundveranlagungen und dem eigenen Werdegang zu tun. Aber man kann auch sehr viel selbst dazu beitragen mit seinen Gedanken, mit der Ernährung, mit kleinen Übungen, mit liebevoller Selbstzuwendung und schönen inneren Bildern. Gute Laune ist die Basis für die Gesundheit und die ungestörte Entwicklung von gesunden Zellen.
Ich habe einen kleinen Schatz von wertvollen Tipps, von Anregungen und Wissenswertem zusammengetragen und möchte Sie an diesem Schatz teilhaben lassen.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Gabriele Schmiedgen
Idstein
Geschäftsstelle Raum 4
Samstag 7.11.15 10 - 12 Uhr
1 Vormittag 3 UE
€ 14,50 keine Ermäßigung

L 10360 I

Wie wir werden, was wir sind, wie wir werden, was wir sein wollen

Wir kommen mit sehr vielen Veranlagungen zur Welt - guten und schlechten. In den ersten Jahren unseres Lebens können wir nur fühlen; wir können noch nicht logisch denken. Alles, was wir als Kinder wahrnehmen, alles was wir hören, sehen und fühlen, ist für uns die Wahrheit und wir bewerten das Leben aus unserer persönlichen Veranlagung heraus. Aus dieser kindlichen Wahrnehmung entwickeln wir in den ersten sieben Lebensjahren unseren Lebensstil, der uns ein Leben lang begleitet. Der Erwachsene würde in mancher Situation anders reagieren, aber das Kind in uns ist stärker und wir folgen alten Glaubenssätzen.
Diese alten Muster können wir auflösen und verändern, wenn sie uns belasten, wenn wir uns auf das wunderbare Abenteuer der Selbstwahrnehmung einlassen, weg von der kindlichen Wertung von damals, hin zu einer positiven Selbstwertschätzung.
Bitte Neugierde mitbringen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Gabriele Schmiedgen
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
Mittwoch 13.1.16 19.30 - 21 Uhr
1 Abend 2 UE
€ 9,- keine Ermäßigung

L 10370 R **NEU**

Der freie Wille – eine Illusion?

Wie frei sind wir wirklich? In unserem Denken, Entscheiden, Handeln und Tun? In unserem bewussten Leben?
Obwohl wir über eine gigantische Menge an Nervenzellen und Synapsen verfügen, also über ein riesiges Potenzial, um eigentlich in jedem Moment die für uns „richtige" Entscheidung zu treffen, verläuft unser Leben in Bahnen, bestimmt von Wahrnehmungen und Prägungen, beginnend im vorgeburtlichen Wachsen über die Entwicklung als Baby, Kleinkind und später als Heranwachsender. Mit 17 ist dieser Prozess im Wesentlichen abgeschlossen.
Was bleibt uns als Erwachsener dann eigentlich noch als Freiraum? Wo bleibt mein vermeintlich freier Wille? Befinden wir uns in einer geistigen Zwangsjacke oder wie frei sind meine heutigen Entscheidungen, um zu bestimmen, was ich morgen erleben will? Der spannende Vortrag beginnt mit der philosophischen Begrifflichkeit von Freiheit, um uns dann die konkreten Erkenntnisse der modernen, höchstaktuellen Hirnforschung und Neurobiologie zu vermitteln.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Ralf Jantzen
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
Mittwoch 4.11.15 18 - 21 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 33,50 keine Ermäßigung

L 10380 I

Du hast eine Vision für Dein Leben? Ein Ziel, das Du erreichen möchtest?

Dann pack's an!
In diesem Workshop gestaltest Du Dein persönliches Vision-Board.
Zu Beginn
- erstellst Du eine klare und spezifische Vision von Deinem Traum oder Wunsch
- erschaffst Dir einen Überblick von dem, was Du erreichen willst
- erkennst die Richtung, in die Du Dich bewegen willst.

Durch eine kurze Entspannungs- und Meditationsreise bekommst Du dann ein klares, inneres Bild Deines Ziels. Anschließend malst und bastelst Du eine DIN A3 große Kollage Deines Ziels - das sogenannte Vision-Board.
Das Gesetz der Anziehung sagt, das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, manifestieren wir.
Mit anderen Worten: Worauf wir uns konzentrieren, das ziehen wir an.
Das Vision-Board an einem gut sichtbaren Platz Deiner Wohnung aufgehängt, soll Deine Aufmerksamkeit immer wieder auf Dein Ziel lenken.
Bitte mitbringen: Rutschfeste Unterlage, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung und dicke Socken.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Martina Haunert
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
Samstag 28.11.15 15 - 18 Uhr
1 Nachmittag 4 UE
€ 23,- keine Ermäßigung

L 10390 I **NEU**

Waren die alten Griechen schon Europäer? Ein philosophischer Einblick

Nach der griechischen Mythologie ist Europa der Name einer phönizischen Königstochter, die Zeus in Stiergestalt schwimmend nach Kreta entführte und dort verführte. Die Entwicklung der europäischen Zivilisation wurde maßgeblich von der Geschichte des antiken Griechenlands mitgeprägt.

Eine der bedeutenden Leistungen der antiken griechischen Kultur ist die Entwicklung des Denkens, welche das mythische Weltbild durch das Bestreben einer philosophisch-wissenschaftlichen Perspektive ersetzte.
Mit Sokrates beginnt die griechische Antike. Sein Schüler Platon verfasst mit der Schrift „Politeia" einen bis heute gültigen Grundlagentext über Staat und Gerechtigkeit. Und auch das umfassende Werk des Aristoteles ist bis heute von zentraler Bedeutung für das moderne Denken, besonders in Europa.
Aber was an diesem antiken Denken ist europäisch? Warum empfinden wir die griechische Klassik heute als bedeutsam?
Im Rahmen dieses Vortrags sollen philosophische Anregungen zu einer Betrachtung des europäischen Kulturraumes gegeben werden.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Martin Fabjancic
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 4
Donnerstag 22.2.16	19.30 - 21 Uhr
1 Abend	2 UE
€ 12,-	keine Ermäßigung

L 10400 I **NEU**

Machen uns Krisen stärker?
Ein philosophischer Einblick

Von Krisen sind wir Tag für Tag umgeben. Die Medien vermitteln uns ständig das Bild verschiedenster Krisen in Wirtschaft, Politik, Finanzwelt, Ökologie usw. Der Begriff Krise bedeutet ursprünglich „Entscheidung" und meint heute eine problematische, oft mit einem existenziellen Wendepunkt verbundene Entscheidungssituation, die mitunter als schicksalhaft aufgefasst wird. Es gibt auch für jeden Menschen individuelle Krisensituationen. Im Bereich der Medizin und Psychologie werden uns therapeutische Angebote unterbreitet. Aber nur wenig Anlässe regen zum Nachdenken oder Reflektieren über die Krise an. Was ist eine Krise eigentlich? Welche Arten von Krisen gibt es? Wie soll ich damit umgehen? Und: Machen uns Krisen stärker?
In diesem Vortrag geht es um die philosophische Perspektive auf die Krise als Element des Lebens. Karl Jaspers, ein deutscher Existenzialist, sagte einmal: „Aber es gibt Situationen, die in ihrem Wesen bleiben, auch wenn ihre augenblickliche Erscheinung anders wird und ihre überwältigende Macht sich in Schleier hüllt: ich muß sterben, ich muß leiden, ich muß kämpfen, ich bin dem Zufall unterworfen, ich verstricke mich unausweichlich in Schuld. Diese Grundsituationen unseres Daseins nennen wir Grenzsituationen. Das heißt, es sind Situationen, über die wir nicht hinaus können, die wir nicht ändern können. Das Bewußtwerden dieser Grenzsituationen ist nach dem Staunen und dem Zweifel der tiefere Ursprung der Philosophie. [...] Wir haben es dann nur mit den konkreten Situationen zu tun, die wir meistern zu unseren Gunsten [...]: Wir werden wir selbst in einer Verwandlung unseres Seinsbewußtseins."
In diesem Sinne soll der philosophische Vortrag Sie zu einer klärenden Perspektive über den Begriff der Krise einladen.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Martin Fabjancic
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 4
Donnerstag 30.1.16	19.30 - 21 Uhr
1 Abend	2 UE
€ 12,-	keine Ermäßigung

L 10410 I

Gesprächskreis Philosophie

Was macht das gute Leben aus? Was darf ich kaufen? Was ist schön? Gibt es eine individuelle Verantwortung für die Zukunft? Was ist Glück? Gibt es einen freien Willen? Muss ich alles haben?
Mit diesen und vielen anderen Fragen werden wir in unserem Alltag konfrontiert. Oft möchten wir gerne mehr wissen, um selbst besser im Alltag entscheiden zu können. Denn: Antworten auf Alltagsfragen dienen auch unserer Orientierung in der Welt. Dabei kann uns die Philosophie helfen, denn eine philosophische Perspektive hinterfragt auch die eigenen Voraussetzungen, unter denen wir Alltagsfragen beantworten.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Martin Fabjancic
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 2
Donnerstag 1.10.15	19.30 - 21 Uhr
1 Abend	2 UE
€ 12,-	keine Ermäßigung

L 10420 I

Gesprächskreis Philosophie

Text siehe Kurs L 10410 I
Mindestteilnahme: 6 Personen
Martin Fabjancic
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 2
Donnerstag 5.11.15	19.30 - 21 Uhr
1 Abend	2 UE
€ 12,-	keine Ermäßigung

L 10430 I **NEU**

Wie frei ist der Mensch?
Das Gehirn als Spiegel der Evolution

Spätestens seit Darwin wissen wir: Unsere gesamte Entwicklung auf diesem Planeten folgt den Naturgesetzen der Evolution. Vom ersten Bemoosen bis zur Entwicklung aller Arten, an deren Spitze der Mensch, mit all seinen Schattierungen von Gut und Böse, Aggressivität und Friedfertigkeit, von Gier und Kontinenz, gesehen werden kann.
Die Geschichte unserer Entwicklung ist ein ständiger Anpassungs- und Überlebensprozess, gesteuert von Angst und Stress, vom Drang nach Entwicklung und Bindung, festgeschrieben in den Genen; gelenkt von Milliarden von Nervenzellen und deren Synapsen. Deshalb stellt sich die Frage, wie frei ist der Mensch? Sowohl als Individuum wie auch als Kollektiv. Was steuert uns? Basieren mein Handeln und meine Entscheidungen auf „angenommenen" Botschaften, überliefert oder erfahren, die meine Nervenbahnen im Gehirn prägen und somit als zentrales Steuerungsorgan mein Tun bestimmen? Kann ich mich im Moment des Entscheidens überhaupt noch „frei" entscheiden? Oder bin ich dem, was in meinem Gehirn bereits an Prägungen geschaffen und vernetzt ist, hoffnungslos ausgeliefert?
Mindestteilnahme: 6 Personen
Ralf Jantzen

Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
Mittwoch 30.9.15 19 - 20.30 Uhr
1 Abend 2 UE
€ 12,- keine Ermäßigung

L 10440 T **NEU**
Religion und Gewalt
Der Islamische Staat, Al Qaida, Boko Haram, aber auch die Kreuzzüge oder der Nordirlandkonflikt zeigen, wie Religion in Gewalt umschlagen, sich von einer sinngebenden Kraft in Zerstörung verwandeln kann. Die eigene Überzeugung wendet sich gegen einen anderen, der sie nicht teilt und der nur aus diesem Grund zum Gegner wird, der zu überwinden oder gar zu vernichten ist.
Ein historisches Beispiel soll helfen, die Gesetzmäßigkeiten eines solchen Konfliktes aufzudecken: In der Reformationszeit trat der Humanist Ulrich von Hutten an die Seite Martin Luthers, unterstützte dessen Protest gegen die Macht des päpstlichen Rom in Deutschland. Seinem Einfluss auf den Ritterführer Franz von Sickingen ist es zu verdanken, dass Luther 1521 ungeschoren und frei vom Reichstag aus Worms zurückkehren konnte. Doch Hutten forderte und praktizierte schließlich einen „Pfaffenkrieg", in dem der romtreue Klerus mit Feuer und Schwert ausgerottet werden sollte.
Von diesem historischen Beispiel aus werfen wir einen Blick auf die Gegenwart, fragen nach parallelen Entwicklungen und nach einer Möglichkeit, mit den bestehenden Konflikten umzugehen.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Dr. Heiko Wulfert

Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
Donnerstag 15.10.15 19 - 20.30 Uhr
1 Abend 2 UE
€ 7,50 keine Ermäßigung

L 10450 T
Die Insel Ägina
Bebilderter Vortrag
Mit nur 20 km Entfernung von Piräus ist Ägina ein schnell erreichbarer Einstieg in die griechische Inselwelt. Der Bildervortrag stellt die pulsierende wie landschaftlich reizvolle Insel mit ihren Sehenswürdigkeiten aus allen Epochen der griechischen Geschichte vor.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Holger Lamm
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 134
Dienstag 10.11.15 19 - 21 Uhr
1 Abend 3 UE
gebührenfrei

L 10460 T **NEU**
Kaukasische Impressionen – Bildervortrag
Unterwegs im wunderbaren Georgien
Der Fotograf und Wanderer Heiko Klotz hat zusammen mit seiner Frau dieses faszinierende Land zu Fuß, per Marschrutka, einer Art Sammeltaxi, und mit einem Allradauto auf eigene Faust und auch mit ortskundigen Begleitern erforscht. In einem multimedialen Bildervortrag werden Fotos einer teilweise recht abenteuerlichen Reise durch ein westlichen Touristen fast unbekanntes Land gezeigt. Die Natur in Georgien ist vielfältig und bietet jenseits des Massentourismus hervorragende Wander- und Erholungsmöglichkeiten. Der Bildervortrag dauert ca. 90 Minuten, im Anschluss ist Zeit für Fragen.
Mindestteilnahme: 13 Personen
Heiko Klotz
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
Freitag 22.1.16 18 - 20.15 Uhr
1 Abend 2 UE
€ 12,- keine Ermäßigung
inkl. 1 Glas Wein aus Georgien

L 10470 I **NEU**
Europa erleben – Barcelona
Kulturelle und architektonische Highlights der Metropole
Barcelona ist ein pulsierender Ort, ein kultureller Schmelztiegel, eine mediterrane Hauptstadt. Prägende Persönlichkeiten der katalonischen Metropole sind selbstredend Picasso, Miró und Gaudí. Gerade Letzterer verlieh Teilen der Stadt ihr unverkennbares Gesicht. Welche architektonischen Meisterwerke und Kulturschätze Sie auf jeden Fall sehen sollten, erfahren Sie in diesem Vortrag.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Carmen von Wangenheim
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
Samstag 26.9.15 10 - 12 Uhr
1 Vormittag 3 UE
€ 12,50 keine Ermäßigung

L 10480 I **NEU**
Europa erleben – Abenteuer Norwegen
Ein wunderschönes Land im Norden Europas! Weniger Einwohner als die Schweiz, mehr Fläche als Deutschland, mit atemberaubender Natur - das ist Norwegen.
Steigen Sie ein, nehmen Sie Platz und lassen Sie den Alltag für ein paar Stunden hinter sich. Genießen Sie eine „Bilderreise" mit einem Vortrag über Norwegen, einem der schönsten Orte auf Erden. Norwegen ist die Heimat von mehr Naturwundern als wir zählen können, von Süden nach Norden, von Westen nach Osten - eine bereichernde und inspirierende Reise.
Der Clou: Von Ihrem bequemen Sitzplatz haben Sie einen unvergleichlichen Ausblick. Außerdem erfahren Sie vieles über die norwegische Kultur, Traditionen und besondere Eigentümlichkeiten. Mit Herz und Seele stelle ich Ihnen gerne mein Heimatland vor. God tur!
Mindestteilnahme: 8 Personen
Gunn-Eva Uhl
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
Freitag 9.10.15 19 - 21.15 Uhr
1 Abend 3 UE
€ 18,50 keine Ermäßigung

L 10490 T **NEU**
Wanderung Wispertalrunde
Unsere geführten Wanderungen mit dem Naturpark-Ranger Frank Friedrichs vermitteln grünes Wissen über die Natur und bieten ein Naturerlebnis zum Entspannen und Durchatmen. Die Wispertalrunde führt uns an der Wisper entlang durch den Wald und später über einen Anstieg zu Standorten, die uns einen wunderschönen Ausblick auf die reizvolle Landschaft gewähren.

Start und Ziel: Wanderparkplatz Kleine Wimper, an der Einmündung der L 3035 in die L 3033.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Frank Friedrichs
Sonntag 4.10.15 **10 - 13.30 Uhr**
1 Vormittag **4 UE**
€ 21,- **keine Ermäßigung**

L 10500 I **NEU**
Wanderung Idstein – Limesturm
Unsere geführten Wanderungen mit dem Naturpark-Ranger Frank Friedrichs vermitteln grünes Wissen über die Natur und bieten ein Naturerlebnis zum Entspannen und Durchatmen. Von dem schönen Städtchen Idstein zu den antiken römischen Anlagen und wieder zurück in die romantischen Gassen Idsteins führt uns diese Wanderung .
Start und Ziel: Idstein, Marktplatz
Mindestteilnahme: 8 Personen
Frank Friedrichs
Idstein
Marktplatz
Sonntag 1.11.15 **10 - 13.30 Uhr**
1 Vormittag **4 UE**
€ 21,- **keine Ermäßigung**

L 10510 I
Der Idsteiner Tiergarten – ein Paradies für Heilpflanzen
Der Idsteiner Tiergarten - früher ein Wildpark der Nassauer Grafen, die im Idsteiner Schloss residierten - zeichnet sich durch eine große Vielfalt an Bäumen, Sträuchern und Kräutern aus. Er ist heute ein viel besuchter Erholungswald.
Bei einer geführten Wanderung werden die verschiedenen Pflanzen des Waldes gezeigt und ihre Herkunft und Verwendung, teilweise auch als Heilpflanzen, geschildert. Außer dem Wald suchen wir auch die Felsen und den Teich auf. Die Weglänge beträgt ca. 1,5 km. Festes Schuhwerk ist erforderlich.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Dr. Wolfgang Ehmke
Idstein
Schlossteich unter dem Gymnasium
Termin wird noch bekannt gegeben
Nachmittag **3 UE**
€ 13,50 **keine Ermäßigung**
Kinder und Jugendliche frei

L 10515 I
Naturgemäßer Obstbaum-, Beeren- und Ziergehölzschnitt
Dieser Kurs richtet sich an alle Hobbygärtner, die sich in Theorie und Praxis mit dem Baum- und Sträucherschnitt vertraut machen wollen. Am ersten Theorieabend wird über den naturgemäßen Obstbaumschnitt, am zweiten Abend über den Beeren- und Ziergehölzschnitt informiert und am Samstagnachmittag das theoretisch Vermittelte praktisch umgesetzt.
Bitte mitbringen für die praktischen Übungen: Gartenschere und Säge.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Theodor Bauer
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz **Raum 003**
Mittwoch 23.9. und 30.9.15 **19 - 20.30 Uhr**
Samstag 10.10.15 **13 - 16 Uhr**
3 Tage **8 UE**
€ 40,- **keine Ermäßigung**

L 10520 T **NEU**
In Vielfalt geeint – Europa erleben
„In Vielfalt geeint", so lautet seit dem Jahr 2000 das offizielle Motto der Europäischen Union.
Eine Vielfalt lässt sich in Europa erkennen: verschiedenste Sprachen, Kulturen, Lebensweisen und Lebensweisheiten. Und diese sollen gleichzeitig eine derartige Einheit bilden und darauf noch eine feste politische und wirtschaftliche Union gründen.
Wo lassen sie sich entdecken, die Gemeinsamkeiten? Sind sie dort, wo man sie gar nicht erst sucht? Finden sie sich in alten Geschichtsbüchern, wenn man im Blick auf die Vergangenheit auch mal zwischen den Zeilen liest? Und wann begann diese Zeit, als man sich nicht mehr nur deshalb als „Europäer" bezeichnete, weil man auf dem Kontinent mit diesem Namen lebt? In welchen vergangenen Epochen entstand dieses Geflecht aus Kulturen, in dem man sich teils aufeinander zu und teils voneinander weg bewegte?
Welche Ereignisse bildeten die Meilensteine dieser bedeutenden Entwicklung? Und welche Schlüsse kann ich daraus für mich heute ziehen?
Mindestteilnahme: 10 Personen
Isabelle Simon
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle **Raum 106**
Freitag 30.10.15 **18 - 20 Uhr**
1 Abend **3 UE**
€ 9,50 **keine Ermäßigung**

L 10530 T **NEU**
Geschichte hautnah
„Das Fach Geschichte mochte ich in der Schule nie." Dies oder Ähnliches hört ein Historiker nur allzu oft und jedes Mal versucht er daraufhin, seine Wissenschaft zu verteidigen. Dies gelingt am besten, indem man die Menschen erkennen lässt, dass die Geschichte nicht nur aus Tatsachen und Jahreszahlen besteht.
Ereignisse geschahen nicht einfach nur, sondern sie gründeten auf den Entscheidungen und Handlungen von Personen. Darum darf man nicht vergessen, dass dies auch Menschen waren. Sie waren wie wir in der Gegenwart Individuen mit Charaktereigenschaften, Vorlieben, Wünschen, Ideen, Visionen und auch Zweifeln und Ängsten.
Gerade solche Details sollen in dieser Veranstaltung an den Tag gebracht, analysiert und in den historischen Verlauf eingegliedert werden. Sie verstehen, warum Dinge gerade so geschehen sind. Zum Beispiel: Warum wollte Friedrich der Große neben seinen Hunden begraben werden? Was bedeutete es, dass Karl der Große den Rheingau zu einem Weinanbaugebiet machte? Wieso war der Gang nach Canossa für Heinrich IV. kein Gang nach Canossa? Und was für ein Tattoo trug Kaiserin Sisi?
Es steckt viel Leben in der Vergangenheit. Hier können Sie etwas darüber erfahren.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Isabelle Simon
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle **Raum 106**
Freitag 9.10.15 **18 - 20.30 Uhr**
1 Abend **3 UE**
€ 9,50 **keine Ermäßigung**

L 10540 R
Faszination Pilze
Kleine Einführung in die Welt der Pilze
Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten und Speisepilzsammler/innen.
Es werden Speise- und Giftpilze am Beispiel von Frischpilzen vorgestellt. Thema ist auch das Verhalten bei Pilzvergiftungen. Vortrag bis 11 Uhr, nach einer Pause Exkursion mit anschließender Fundauswertung.
Bitte mitbringen: wetterfeste Bekleidung, feste Schuhe, Körbchen für die Pilze.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Susanne Bach
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Samstag 17.10.15 10 - 15 Uhr
1 Tag 7 UE
€ 27,- ermäßigt € 21,-

L 10550 T
Faszination Pilze
Text siehe Kurs L 10540 R
Mindestteilnahme: 10 Personen
Susanne Bach
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Samstag 19.9.15 10 - 15 Uhr
1 Tag 7 UE
€ 27,- ermäßigt € 21,-

L 10560 T
Wildkräuter im Herbst:
Erkennen, erfahren und erfühlen
Erwandern Sie sich Ihr individuelles Kräuterwissen.
Wie erkenne ich die Wildpflanzen? Wie schmecken sie? Wie ist die persönliche Wirkung und Empfindung für mich? Lernen Sie das Wesen und die individuelle Dosierung von Heil- und Nahrungspflanzen kennen; erhalten Sie Hinweise zum Sammeln und zum Eigengebrauch der Wildkräuter (in Eigenverantwortung).
Während dieser ca. dreistündigen Wanderung haben Sie Gelegenheit, sich mit mindestens zehn verschiedenen Wildpflanzen vertraut zu machen. Die Wanderung soll die Scheu vor der Natur nehmen und wieder Vertrauen erwecken in das, was uns umgibt und für uns von Nutzen ist.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Frank Friedrichs
Taunusstein-Seitzenhahn
Vereinsheim am Sportplatz
Sonntag 20.9.15 10 - 13 Uhr
1 Vormittag 4 UE
€ 21,- keine Ermäßigung

L 10570 T
Hummeln im Obst- und Gartenbau
Unterhaltsamer Vortrag
Stahlblauer Himmel und eine Temperatur um 10° Celsius. Bei diesen Temperaturen sind keine Bienen oder andere Nutzinsekten unterwegs, um die Bestäubungsarbeit zu bewältigen. Bienen fliegen nur bei annähernd schönem Wetter und erst ab 15° Celsius. Was das heißt, wissen wir alle nur zu gut: keine ausreichende Bestäubung, das heißt schlechtere Ernte, geringerer Ertrag. Sobald die Obstbäume erste Blüten tragen, müssen sie bestäubt werden. Je länger man wartet, desto schlechter wird der Fruchtansatz. Hier kommen die Hummeln ins Spiel:
- Hummeln fliegen bereits bei einer Temperatur ab 9° Celsius
- Hummeln fliegen auch bei schlechtem Wetter
- Hummeln sorgen für einen optimalen und gleichmäßigen Fruchtansatz und erhöhen den Obst- und Gemüseertrag.

STB Control (der einzige Hummelzuchtbetrieb Deutschlands) hat 20 Jahre Erfahrung in der Hummelzucht. Rüdiger Schwenk stellt in einem Vortrag den Einsatz von Hummeln im Obst- und Gemüseanbau vor und zeigt und erläutert Ihnen Filme über seine Hummelzucht (s. auch www.hummelzucht.com). Ein „Hummelstock" steht als Anschauungsmaterial zur Verfügung.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Rüdiger Schwenk
Aarbergen
STB Control, Triebweg 2
Freitag 14.8.15 18 - 19.30 Uhr
1 Abend 2 UE
€ 15,- keine Ermäßigung

L 10580 I **
De ganze Daag Chemie

L 10590 I **NEU**
Chemie in der Küche
Nein danke! Wer kennt diese Schreckensausrufe nicht?
Lassen Sie uns bei einem einfachen selbst gekochten Gericht einigen chemischen Prozessen nachspüren und Chemie in unserem Alltag entdecken, wo man keine Chemie vermutet.
Bitte mitbringen: Schürze und Vorratsdosen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Karola Limberg
Idstein
Limesschule, Eingang B1 Küche
Donnerstag 5.11.15 18 - 21 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 28,50 keine Ermäßigung

L 10600 T
Astronomie – Schnupperkurs
An drei Abenden lernen wir die Grundlagen der Astronomie kennen:
Am ersten Abend verschaffen wir uns einen Überblick über die Orientierung am Himmel und machen uns mit den Grundlagen der Beobachtungstechnik vertraut.
Das Thema des zweiten Abends ist „Unsere kosmische Heimat: Das Sonnensystem, die Sonne, Planeten und Kleinkörper".
Am Abschlussabend steht die Welt der Sterne und Galaxien mit einem Überblick über die Struktur des Universums auf dem Themenplan.
Dieser Schnupperkurs soll die Orientierung am Himmel erleichtern. Nach den Vorträgen besteht die Möglichkeit, das Firmament mit den Instrumenten der Volkssternwarte zu beobachten.
Veranstaltung in Kooperation mit der Astronomischen Gesellschaft URANIA e.V. Wiesbaden. Die Vorträge werden von erfahrenen Referenten der Gesellschaft gehalten.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Astronomische Gesellschaft URANIA
Volkssternwarte Wiesbaden
Bierstadter Straße 47
mittwochs 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 4.11.15
3 Abende 6 UE
€ 23,50 keine Ermäßigung

**** INFORMATIONEN ZU DIESEM KURSANGEBOT FINDEN SIE AUF DEN SEITEN 111-116 IM HERBSTPROGAMM DER „FAMILIEN- UND SENIORENAKADEMIE"**

Fahrten und Reisen
mit der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Unser komplettes Angebot steht auch im Internet unter: www.vhs-wiesbaden.de

vhs Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden
Tel.: 0611/98 89-0
www.vhs-wiesbaden.de

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

TAGESFAHRTEN

Museum Insel Hombroich - Tagesfahrt
„Kunst parallel zur Natur", dieses Leitmotiv Cézannes wählte der Sammler Karl-Heinrich Müller (1936-2007) für sein Museum Insel Hombroich, welches seine vielseitige und umfassende Sammlung von fernöstlicher Kunst und Werken von Lovis Corinth, Hans Arp, Kurt Schwitters, Alexander Calder, Henri Matisse, Rembrandt, Yves Klein und Gotthard Graupner umfasst.
Das Museum Insel Hombroich ist ein besonderer Ort mit ca. 20 ha Areal jenseits des hektischen Alltags und modischer Trends. Es lädt dazu ein, sich auf die unmittelbare Begegnung mit Kunst und Natur einzulassen. Im Museum gibt es keine Hinweisschilder. Die Besucher können auf dem weitläufigen Gelände ihre eigenen Wege finden und dabei Kunst ebenso wie Natur entdecken. Diese Freiheit des Geistes macht den besonderen Reiz des Museums aus.
K29009R, Sa, 10.10.2015 59,- €
Angela Cremer, Elfriede Weber

Literarisch-kulturgeschichtliche Fahrt nach Karlsruhe
In der Tradition unserer langjährigen Literaturfahrten begeben wir uns dieses Mal auf den Spuren von Johann Peter Hebel und Victor von Scheffel in die Barock- und Planstadt Karlsruhe, die dieses Jahr ihren 300. Geburtstag feiert und in diesem Zusammenhang in besonderem Blütenglanz erstrahlt. Dabei besuchen wir das Literaturmuseum und die am Reißbrett angelegte Stadt, die sich vom Schloss ausgehend als Fächer präsentiert. Wir lernen den Regierungssitz Karl Wilhelms von Baden-Durlach ebenso kennen wie die Gründerzeit-Villa Prinz-Max-Palais, benannt nach dem letzten Reichskanzler des Deutschen Kaiserreichs Max von Baden, die neben dem Museum für Literatur am Oberrhein verschiedene kulturelle Einrichtungen beherbergt. Nach einer fachkundigen Führung bildet ein Besuch im bekannten Zentrum für Kunst und Medientechnologie (ZKM) den Abschluss der Reise. In der modern restaurierten, ehemaligen Munitionsfabrik befinden sich seit 1997 zwei Museen; es wird Zeit geben zur eigenen Besichtigung. Kursgebühr nicht ermäßigbar.
K29011R, Sa, 31.10.2015 59,- €
Hartmut Boger, Elfriede Weber

FAHRTEN UND REISEN

Japans Liebe zum Impressionismus /Monet bis Renoir
Tagesfahrt nach Bonn - Kunst und Ausstellungshalle
Erstmalig präsentiert die Bundeskunsthalle die bedeutendsten Sammlungen der frühen Moderne aus Japan. Im Zentrum stehen bisher verborgene Meisterwerke von Monet, Manet, Cézanne, Gauguin, Bonnard, Pissarro, Renoir, Sisley und van Gogh. Hinzu kommen Werke japanischer Maler vor 1920. Die Ausstellung erzählt die Geschichte des wechselseitigen künstlerischen Einflusses zwischen Japan und Europa aus einer neuen Perspektive. Ziel der Ausstellung ist es, diese Sammlungen in Europa erstmals vorzustellen.
K29013R, Sa, 14.11.2015 59,- €
Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

Siebenbürgen, Karpaten und Moldauklöster
9-tägige Studienreise nach Rumänien
Nachdem 2014 die Nord-Bukowina besucht wurde, wollen wir bei dieser Reise nun den südlichen Teil der Bukowina erkunden. Außerdem führt uns die Reise nach Siebenbürgen, wo immer noch deutschstämmige Bürger leben. Wenn Sie nach einem Reiseziel suchen, wo der romantische und mysteriöse Geist des Mittelalters noch zu spüren ist, dann sind Sie in Rumänien genau richtig. Das Land besticht durch eine Vielfalt an Eindrücken und überrascht den Reisenden von Region zu Region mit seinen urigen und authentischen Landschaften.
Die makabre und blutrünstige Gestalt des gnadenlosen Generals Vlad Tepes ist zum rumänischen Symbol geworden, - wie konnte es auch anders werden? Der Wiedererkennungswert von Graf Dracula ist kaum zu übertreffen. Während der Reise vergewissern Sie sich, dass Rumänien viel mehr zu bieten hat. Innenmalereien und Fresken von Moldauklöstern, schöne Schlösser in Siebenbürgen, unberührte Naturreservate in Maramures sorgen für das positive Bild des Landes.
K29020R, 21.8.-29.8.2015 1.799,-€
Wilfried Knuth

Zu allen Fahrten und Reisen gibt es Sonderprospekte mit ausführlichen Informationen. Sie liegen in den Häusern der vhs Wiesbaden aus, können aber auch kostenlos angefordert werden. Fragen Sie nach unserem kompletten Angebot!
www.vhs-wiesbaden.de
Tel.: 0611/9889-0 oder 0611/9889161

Die Hanse - Lübeck und Travemünde
5-tägige Kultur-Bus-Reise
Der etwa zur Zeit Karls des Großen (748-814) von Slawen gegründete Ort Liubice („die Liebliche") gilt als Namensgeber des heutigen Lübeck. Lübeck blühte bereits von Anfang an und viele Menschen zogen fortan in die Travestadt. Die Stadt bildete zudem mit Hamburg eine bedeutende, für den Handel wichtige Städteverbindung. Auf Bitten von Bischof Gerold verlegte Heinrich der Löwe 1160 den Sitz des Bistums nach Lübeck. 1163 wurde der erste Dom in Lübeck geweiht.
Gustav Berg stellt fest: Lübeck war die geborene Königin der Hanse: durch Lage und Geschichte. Lübeck war von Anfang an Herz und Hirn der Städte; sein Pulsschlag durchströmte alle, und sein Geist formte ihr Denken - in Lübeck wurde die Hanse am meisten vorgedacht. Lübeck entwickelte sich zur zeitweise wichtigsten Handelsstadt im nördlichen Europa. 1356 fand der erste allgemeine Hansetag in Lübeck statt. Mit dem Frieden von Stralsund erreichte Lübeck den Höhepunkt seiner Macht im Ostseeraum. Im 14. Jahrhundert war Lübeck neben Köln und Magdeburg eine der größten Städte des Reiches.
K29030R, 25.10.-29.10.2015 630,- €
Wilfried Knuth

Rom - Studienreise: Klassiker der Antike
6-tägige kulturelle Flugreise
Die ewige Stadt zieht jedes Jahr Millionen Besucher in ihren Bann und nicht jeder kann die „Flut" von Eindrücken und Informationen überhaupt verarbeiten. Zu vielschichtig sind die Spuren der Jahrtausende - und genau hier setzt unsere Studienreise an: Der Schwerpunkt ist die Antike - sowohl bei den Denkmälern als auch museal! Besuchen Sie mit uns das Forum Romanum, das Colosseum, das Pantheon und die unvergleichlichen Sammlungen des Museo Vaticano sowie die Musei Capitolini!
Unser Hotel liegt strategisch äußerst günstig und verkürzt die täglichen Strecken der Ausflüge. Eines steht fest: Die inhaltsreichen Tage in Rom bleiben mit Sicherheit noch lange in Ihrer Erinnerung...
Flug Frankfurt/Main - Rom - Frankfurt/Main, Verbundticket Bus / Bahn / U-Bahn in Rom / Steuern, Gebühren und Hotelabgaben (seit 1.1.2014 in Rom).
Alle Eintritte und Gebühren inkl. ÜN/Frühstück im 4-Sterne-Hotel Morgana (nahe Bf. Termini).
K29050R, 24.11.-29.11.2015 1.099,- €
Mario Becker M.A.

Nero - Kaiser, Künstler und Tyrann
Fahrt nach Trier vom 3. bis 5.Juni 2016
- Interessentenliste -
Kaum ein römischer Kaiser weckt so viel Interesse wie Nero (reg. 54 - 68 n. Chr.). Erstmalig in Mitteleuropa widmet sich eine große Ausstellung an drei Standorten mit vielen hochkarätigen Exponaten aus dem In- und Ausland seinem Leben und den Folgen seiner Herrschaft, aber auch seinem heutigen Bild.
Der Kaiser wird heute vor allem mit Verschwendungssucht, Größenwahn und Grausamkeit verbunden. Aktuelle Forschungen zeigen Nero jedoch in einem anderen Licht. Gleich drei Museen widmen sich in Trier, der größten Römerstadt nördlich der Alpen, 2016 dem umstrittenen Kaiser. Das Rheinische Landesmuseum Trier zeigt „NERO - KAISER, KÜNSTLER UND TYRANN", das Museum am Dom Trier „NERO UND DIE CHRISTEN" und das Stadtmuseum Simeonstift „LUST UND VERBRECHEN. DER MYTHOS NERO".
Neben den Führungen in den drei Museen besichtigen Sie natürlich die wichtigsten monumentalen Römerbauten in Trier: Porta Nigra, Amphitheater, Kaiserthermen, Barbarathermen, Konstantin-Basilika und Römerbrücke.
(aus: Infobroschüre Nero - Kaiser, Künstler und Tyrann)
Bitte tragen Sie sich in die Interessentenliste ein.
Sobald der Sonderprospekt vorliegt, wird er Ihnen unverbindlich zugesandt.
L29035I, 3.-5. Juni 2016

vhs Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V.

Lebenslanges Lernen

Chancengleichheit

Soziale Gerechtigkeit

Integration

Toleranz

Leitbild

Identität und Auftrag Die **vhs** Rheingau-Taunus e.V. ist das öffentlich verantwortete Aus- und Weiterbildungszentrum des Rheingau-Taunus-Kreises und leistet ihren Beitrag zur Entwicklung der Region. Wir sehen unseren gesellschaftlichen Auftrag in der Bereitstellung eines umfassenden, bezahlbaren, bedarfsgerechten, zukunftsorientierten Angebotes an Bildung, Qualifizierung und Beratung für alle Bürgerinnen und Bürger und in der Entwicklung von innovativen Bildungsprojekten im Rheingau-Taunus-Kreis. **Werte** Unserem Selbstverständnis liegen die Werte soziale Gerechtigkeit, Toleranz und Chancengleichheit zu Grunde. Wir ermöglichen Lernen, Begegnung und Verständigung von Menschen unterschiedlichen Geschlechts, Alters, Nationalitäten und Religionen über soziale Barrieren hinweg. Das Miteinander in unserer **vhs** zeichnet sich aus durch gegenseitigen Respekt, Transparenz und die Bereitschaft, mit- und voneinander zu lernen. **Allgemeine Unternehmensziele** Unser Ziel ist, dazu beizutragen, dass alle Bürgerinnen und Bürger durch Bildung die Chance zur umfassenden Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erhalten. Dazu ermöglichen wir individuelle Entwicklung, persönliche und berufliche Orientierung, Qualifizierung und Beschäftigungsfähigkeit. Damit fördern wir die Entwicklung der Region. **Kund/innen: Auftraggeber und Teilnehmende, Adressaten** Unsere Angebote stehen allen Generationen offen; insbesondere sozial benachteiligte, behinderte und bildungsferne Menschen zählen zu unserer Zielgruppe. Zu unseren Kund/innen und Kooperationspartnern zählen auch Verwaltungen, Unternehmen, Organisationen, Schulen, Vereine, Verbände und Institutionen, für die wir bedarfsgerechte Bildungsangebote und -projekte konzipieren und durchführen. Unsere Angebote berücksichtigen die unterschiedlichen Lebenssituationen und Interessen von Frauen und Männern. **Fähigkeiten** Unsere pädagogische Arbeit zeichnet sich aus durch Kundenorientierung, messbar hohe Qualität, individuelle Beratung, gute Erreichbarkeit und ein differenziertes, vernetztes Angebot. Wir sind als Expertinnen und Experten für gelingendes Lernen sowohl fachlich als auch didaktisch-methodisch kompetent und bereit, weiter zu lernen. Wir setzen in der Arbeit mit bildungsfernen und sozial benachteiligten Gruppen das besondere Know-how ein, das wir durch langjährige Arbeit mit den Zielgruppen entwickelt haben. Die **vhs** begreift sich als lernende Organisation und sorgt im Rahmen von verbindlich festgelegten Verfahren für permanente Qualitätssicherung und -entwicklung. **Leistungen** Die **vhs** wird in der Region und bei Auftraggebern als qualitativ hochwertiger Bildungsträger und Kooperationspartner wahrgenommen. Wir konzipieren und veranstalten Kurse, Ausbildungs- sowie Qualifizierungsmaßnahmen und Projekte, bereiten auf Prüfungen und anerkannte Abschlüsse vor und orientieren uns dabei an den Bedürfnissen unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Wir bieten trägerneutrale Bildungsberatung für Bürgerinnen und Bürger, Betriebe und Verwaltungen und in Schulen an. Die Vermittlung zwischen Arbeitsuchenden und Unternehmen gehört ebenso zu den Leistungen der **vhs** wie die Kooperation mit Akteuren der Weiterbildung. **Ressourcen** Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Dozentinnen und Dozenten bilden ein kompetentes, flexibles und motiviertes Team. Die Bindung der Mitarbeitenden an die Einrichtung und die Vielfalt unserer Aufgaben erzeugen dynamische Entwicklungschancen für Einzelne, Teams und die Einrichtung. Wir verbinden Lernerorientierung, Bedarfsorientierung und Innovation mit den Grundsätzen wirtschaftlichen Handelns. Unsere Veranstaltungen finden – im Rahmen der vorhandenen Ressourcen – in adäquat ausgestatteten Räumlichkeiten statt. **Gelungenes Lernen** Für uns ist Lernen gelungen, wenn das Gelernte die Individuen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung weiterbringt, den Erwerb und die Anwendung neuer Handlungskompetenzen und damit auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglicht. Gelungenes Lernen ist für uns als persönlicher Zugewinn und positive Erfahrung erlebbar und schafft Motivation zum Weiterlernen. Wir sehen uns in der Verantwortung, die Voraussetzungen zu bieten und zu sichern, die ein derartig gelungenes Lernen nachhaltig ermöglichen.

L 20610 T
Babysitter-Diplom
Für Jugendliche ab 13 Jahren
Angebot in Kooperation mit dem Familienzentrum Taunusstein und dem ASB Wiesbaden
Möchtest Du Dein Taschengeld aufbessern?
Bist Du alt genug für Verantwortung?
Arbeitest Du gerne selbstständig, kreativ und spontan?
Hast Du große Lust auf intensive Zeit mit Kindern?
Dann bist Du hier genau richtig!
Melde Dich an und erwerbe Dein Babysitter-Diplom!
Im Kurs wirst Du alle Grundlagen der Babypflege erlernen.
Du wirst erfahren, welche Bedürfnisse Kinder haben und welche Tipps und Tricks es für „kritische Phasen" gibt.
Wir werden gemeinsam wickeln, waschen, spielen, trösten, kochen und füttern.
Auch über Unfallverhütung und die Grundlagen der Ersten Hilfe reden wir.
Um Dir alles merken zu können, bekommst du Merkblätter, Checklisten und am Ende des Kurses Dein Babysitter-Diplom. Außerdem hast Du die Möglichkeit, Dich in die Babysitter-Kartei des Familienzentrums einzutragen. Ich freue mich auf Dich!
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen und Pausensnack.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Martina Fleischberger und
ASB Wiesbaden
Taunusstein-Hahn
Familienzentrum, Scheidertalstraße 27
Samstag 3.10. 9 - 17 Uhr
und 10.10.15 9 - 15.30 Uhr
2 Tage 16 UE
€ 54,50 keine Ermäßigung

L 20620 R Wünsch Dir was *
Sponsoring/Fundraising für ehrenamtliche Gruppen und Vereine

L 20630 T *
Verein zwischen Tradition und Zukunft

L 20640 T * **NEU**
Achtsamkeit im Ehrenamt

L 20645 T *
Öffentlichkeitsarbeit im Engagement – das Mittel zum Erfolg?

L 20650 T *
Den richtigen Ton treffen

L 20655 T *
Gesprächsführung – Interaktiver Workshop

L 20660 T * **NEU**
Digitale Welt – Orientierung und Einsatz

L 20670 I *
Mitmachen und dabei bleiben – Ehrenamtliche gewinnen

L 20680 I **NEU**
BILDUNGSURLAUB:
Ausbildung der Ausbilder
Gute Ausbildung steht und fällt mit der pädagogischen Professionalität der Ausbilder und Ausbilderinnen!
Das Berufsbildungsgesetz schreibt hierfür qualifiziertes und zertifiziertes Fachpersonal vor. Seit August 2009 ist die Ausbildereignungsprüfung wieder verbindlich.
Durch die Qualifikation „Ausbildung der Ausbilder" erlernen Sie praxisnahes Wissen, um die verantwortungsvolle Tätigkeit der Ausbildung Ihrer jungen Mitarbeiter/innen erfolgreich ausführen zu können.
Der Bildungsurlaub „Ausbildung der Ausbilder IHK" vermittelt Ihnen die notwendigen Kompetenzen in den vier Handlungsfeldern der Ausbildung:
- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Ausbildung abschließen.

Diese Handlungsfelder des Lehrgangs Ausbildung der Ausbilder IHK richten sich nach dem DIHK-Rahmenplan und der Ausbilder-Eignungsverordnung vom 21.01.2009.
Die Prüfung findet vor der IHK Wiesbaden statt und besteht aus einem schriftlichen und einem praktischen Teil.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Peter Diesler
Niedernhausen-Oberjosbach
Alte Schule
Montag 5.10. bis
Freitag 9.10.15 jeweils von 9 - 16 Uhr
5 Tage 40 UE
€ 322,80 keine Ermäßigung
Die Kursgebühr beinhaltet die Prüfungsgebühr in Höhe von 100 € sowie eine Arbeitsmappe zur Vorbereitung auf die Prüfung.

L 20690 I **NEU**
BILDUNGSURLAUB:
Einführung in das NLP
Bei dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) handelt es sich um einen ursprünglich aus der Kurzzeittherapie heraus entstandenen, vielschichtigen Ansatz zur schnellen und nachhaltigen Veränderung limitierender Muster. Zentrale Aspekte sind dabei eine effektive Kommunikation, die Beseitigung mentaler bzw. emotionaler Blockaden und das Erschließen kraftvoller Ressourcen. NLP stellt dazu eine umfangreiche Bandbreite an Formaten zur Verfügung und ermutigt den Anwender, sein Gehirn systematisch und zielorientiert zu nutzen. Anhand präziser kommunikativer und mentaler Werkzeuge sollte es dabei gelingen, das eigene innere Erleben, das darauf basierende Verhalten, aber auch dasjenige unserer Interaktionspartner, gezielt zu verändern. Erfolge werden dadurch planbar, realisierbar und reproduzierbar. In diesem Bildungsurlaubsseminar werden den Teilnehmern die Grundlagen des NLP vermittelt und ihnen bereits eine Reihe hochwertiger Werkzeuge zum Erlangen der „Lufthoheit" über das Denken, Fühlen und

*** INFORMATIONEN ZU DIESEM KURSANGEBOT FINDEN SIE AUF DEN SEITEN 16-19**

Handeln in die Hand gegeben. Darüber hinaus verschafft das Seminar zur inhaltlichen Abrundung auch einen kurzen Einblick in verschiede kommunikations-psychologische Ansätze wie Aktives Zuhören und Paraphrasieren nach Carl Rogers, Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg und die Transaktionsanalyse nach Eric Berne.

Mindestteilnahme: 6 Personen
Dr. Dennis Teschner
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
Montag 25.1. bis
Freitag 29.1.16 jeweils von 10 - 17 Uhr
5 Tage 40 UE
€ 248,50 keine Ermäßigung

L 20700 I
BILDUNGSURLAUB:
Erfolgreiche Kommunikation im Beruf
NLP, Rede- und Gesprächsrhetorik
NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) ist ein erfolgreiches Modell zur Verbesserung des persönlichen Selbstmanagements und zur Gestaltung einer erfolgreichen Kommunikation. Ergänzt mit Kenntnissen und Übungen aus der Rhetorik geht der Nutzen weit über den privaten Gebrauch hinaus und ist auch im beruflichen Umfeld sehr wertvoll und hilfreich. Davon gewinnen Sie in dieser Woche einen umfassenden Überblick.
Sie erfahren, wie Sie Ziele richtig setzen, Ihre Zeit effizient nutzen und konstruktiv mit Kolleg/innen und im Team zusammenarbeiten. Sie lernen, souverän in den unterschiedlichen beruflichen Kontexten, in der Führung, im Mitarbeiter-/Kunden- oder Verkaufsgespräch zu kommunizieren und zu präsentieren. Sie gewinnen Sicherheit, die täglichen Herausforderungen der modernen Arbeitsorganisation zu meistern und erfahren, wie Sie mit effektiven Entspannungsübungen, Motivation und Energie gegen den beruflichen Stress gewinnen.
Der Kurs wird belebt durch Beispiele aus Ihrem beruflichen Alltag.

Mindestteilnahme: 8 Personen
Iris Fischer
Niedernhausen-Oberjosbach
Alte Schule
Montag 23.11. bis
Freitag 27.11.15 jeweils 9 - 16 Uhr
5 Tage 40 UE
€ 199,50 keine Ermäßigung

L 20710 I **NEU**
BILDUNGSURLAUB: Wertschätzende Kommunikation in Beruf, Familie und Alltag
nach dem Modell „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall B. Rosenberg
Wenn wir im täglichen Miteinander auf Schwierigkeiten stoßen, ist die Versuchung groß, die andere Person zu bewerten und zu verurteilen. Oder wir nehmen etwas persönlich und sind tagelang verschnupft. Die Lösung ist klar: Der andere soll sich ändern - dann gäbe es keine Probleme - glauben wir.
Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kann sowohl beim Kommunizieren im Alltag als auch beim friedlichen Lösen von Konflikten im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Sie ist mehr als eine reine Technik, die andere Menschen zu einem bestimmten Handeln bewegen soll. Sie ist eine Grundhaltung, bei der eine wertschätzende Beziehung im Vordergrund steht. So miteinander zu sprechen bringt Zufriedenheit, Freude und Sicherheit, sowohl im Umgang mit Arbeitskollegen/-innen als auch in der Familie und in unseren ganz alltäglichen Begegnungen. Ziel ist es, auch in Konfliktsituationen konstruktiv im Gespräch zu bleiben und gelassen zu reagieren. Die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg ist eine Möglichkeit, genau dies zu lernen und zu erfahren.
Ihr Nutzen:
- Andere besser verstehen
- Eigene Bedürfnisse ausdrücken
- Beziehungen vertiefen.

Zielgruppe:
- Menschen, die ihre Kommunikationsfähigkeit, ihre Führungskompetenz und Teamfähigkeit ausbauen möchten
- Menschen, die in Familien, Kindergärten, Schulen oder sonstigen Institutionen ein wertschätzendes und respektvolles Miteinander aufbauen und fördern möchten
- Menschen, die mehr Achtsamkeit, Zufriedenheit und Leichtigkeit in ihren Lebensalltag bringen möchten
- Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln möchten und mit der Energie von Gleichgesinnten eine wertschätzende und friedvolle Grundhaltung stärken wollen.

Der Kurs wird geleitet von Gunn-Eva Uhl, Coach und Trainerin, sowie von Claudia Althaus, zertifizierte GFK-Trainerin (CNVC).

Mindestteilnahme: 8 Personen
Gunn-Eva Uhl und
Claudia Althaus
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
Montag 26.10. bis
Freitag 30.10.15 jeweils von 9 - 16 Uhr
5 Tage 40 UE
€ 255,- keine Ermäßigung

L 20720 T
Überzeugend präsentieren
Zielsetzung:
Die Teilnehmer/innen
- erfahren, wie sie Präsentationen systematisch aufbauen und zuhörergerecht und verständlich durchführen können
- lernen Visualisierungstechniken kennen
- erhalten Tipps, wie sie ihr eigenes Präsentationsverhalten überprüfen und erfolgreicher gestalten können.

Inhalt / Trainingsmethode:
Sachverhalte und Ideen darzustellen und Menschen von Ihren Ideen und Programmen zu überzeugen, setzt nicht nur Sachkompetenz und großes Engagement, sondern auch zielgerichtetes, wirkungsvolles Präsentieren voraus.
Dieser Workshop führt Sie in die Grundlagen effektiver Präsentationstechniken ein. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten wertvolle Tipps, wie sie frei reden können und wie sie anderen sich selbst und ihre Ideen wirkungsvoll präsentieren können.
- Zielgerichteter Aufbau von Präsentationen
- Einsatz von Medien
- Identifikation von Zuhörerbedürfnissen
- Umgang mit Fragen.

Der Workshop ist sehr praxisorientiert. In kleinen praktischen Übungen können Sie das Gelernte direkt anwenden.

Mindestteilnahme: 10 Personen

Beate Oehl
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 118
Samstag 19.9.15 10 - 16 Uhr
1 Tag 6 UE
€ 29,- keine Ermäßigung

L 20730 T **NEU**
Einführung in das Smartboard
Seit einiger Zeit gehören die interaktiven Whiteboards (auch Smartboards) zum festen Bestandteil der modernen Arbeits- und Lernwelt. Mit dieser Innovation im Bereich der Medien gehen auch neue, kreative Möglichkeiten einher, die genutzt werden sollten. Lernen Sie in dem einführenden Seminar die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten für das neue Präsentationsmedium kennen und anwenden. Welche Einsatzmöglichkeiten gibt es für die wirkungsvolle Präsentation und einen vielfältigen Unterricht? Welche Vorteile hat das Smartboard? Wie kann ich ein Lernarrangement damit gestalten? Welche Funktionen werden unterstützt? Was ist bei der Vorbereitung, Durchführung oder Nachbereitung von Präsentationen oder Unterricht zu beachten? Alle diese Fragen werden praxisorientiert beantwortet und von Ihnen erprobt. Befähigen Sie sich selbst dazu, das kreative Potenzial des neuen Mediums auszuschöpfen.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Martin Fabjancic
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 119
Samstag 7.11.15 10 - 15.45 Uhr
1 Tag 7 UE
€ 49,50 keine Ermäßigung

L 20740 T **NEU**
Visueller Dialog –
Inspirieren Sie durch Zeichnen
Sie arbeiten täglich mit großen Mengen an Informationen, die Sie aufnehmen, vermitteln und darstellen? Zeichnen ist ein Dialogwerkzeug für visualisierte Kommunikation. In zahlreichen Situationen wollen Trainer/innen, Führungskräfte, Lehrer/innen komplexe Sachverhalte in anschaulicher und anregender Weise darstellen (z.B. Präsentationen, Berichte, Entscheidungsgrundlagen, Produktübersichten, Didaktik und Methodik). Damit dient die Zeichnung nicht nur der Vermittlung von Inhalten, sondern regt gerade auch zu effektiver Diskussion an.
Arbeiten Sie mit Formen, Farben, Symbolen und Bildern zielgruppenorientiert. Lernen und üben Sie, wie Sie Ihre fachlichen Kenntnisse mit Ihrer persönlichen Zeichenroutine vermitteln und damit gewünschte Inputs zielgerichtet visualisieren, um so mit Ihrer Botschaft den Blick auf das Wesentliche zu lenken.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Martin Fabjancic
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 118
Samstag 10.10.15 10 - 15.45 Uhr
1 Tag 7 UE
€ 49,50 keine Ermäßigung

L 20750 I *
Mit Öffentlichkeitsarbeit zum Erfolg

L 20760 T
Eine Einführung ins Zeitmanagement
Ich habe keine Zeit. Diesen Satz sagen oder hören wir sicher häufiger als uns lieb ist. Doch woran liegt es, dass uns die Zeit scheinbar unaufhörlich davonläuft, wir von Termin zu Termin hetzen und immer weniger Zeit finden für das, was wir gerne machen möchten?
Zeit ist mehr denn je ein kostbares Gut und wir können selbst einiges dafür tun, um effizienter und entspannter mit ihr umzugehen. Ziel des Workshops ist daher, im gemeinsamen Erfahrungsaustausch ein Verständnis für Zeit zu entwickeln und sich der bisherigen Selbstorganisation im Hinblick auf persönliche Zeitplanung, Arbeitsstil, Prioritäten und Zeitfresser bewusst zu werden. Anschließend werden wir verschiedene Methoden und Techniken kennenlernen, die uns auf unserem Weg zu einem verbesserten Zeitmanagement unterstützen können.
Dieser interaktive Workshop ist sehr praxisorientiert und wird Ihnen helfen, Ihr persönliches Zeitmanagement zu optimieren, um so mehr Zeit für das Wesentliche zu haben.
Alle Zeitmanagement-Techniken werden Sie an konkreten Praxisbeispielen kennenlernen und ausprobieren, sodass Sie das für Sie richtige Werkzeug herausfinden und in Ihren Alltag mitnehmen können.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Heike Schröder
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
Donnerstag 30.7.15 18.30 - 21.45 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 24,50 keine Ermäßigung

L 20770 T
Bewerbungstraining
- Sie wollen oder müssen sich beruflich verändern?
- Sie sind unsicher, ob Ihre Form des Lebenslaufs und Ihre Anschreiben noch zeitgemäß sind?
- Sie fragen sich, was eigentlich überhaupt in einen Lebenslauf hineingehört und was mit den „Lücken“ ist?
- Sie wissen nicht, wie Sie Ihr Anschreiben aufbauen sollen - und zwar ohne zu übertreiben oder zu bescheiden zu sein?
- Sie werden zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen und sind auf einmal ganz unsicher?

Im Rahmen der drei Schwerpunkt-Themen „Lebenslauf“, „Anschreiben“ und „Vorstellungsgespräch“ lernen Sie, worauf es ankommt. Im Mittelpunkt stehen Ihre fachlichen / beruflichen und persönlichen Stärken und wie Sie sie am besten für Ihren individuellen Bewerbungsprozess nutzen können. Doch auch die Schwächen oder mögliche Lücken im Lebenslauf werden besprochen und positiv genutzt. Darüber hinaus werden wichtige Themen wie Qualifikationsprofil, Gehalt, Telefoninterview oder Körpersprache ausführlich erarbeitet.
Inhalte der Schwerpunktthemen sind u.a.
- Wichtigste Kriterien beim Lebenslauf, grundsätzlicher Aufbau des Lebenslaufs, Lücken im Lebenslauf, optische Möglichkeiten (es lebe die Individualität!), chronologisch oder antichronologisch?, Deckblatt und die sog. „Dritte Seite“
- Inhalte der Bewerbungsmappe, wichtigste Kriterien beim Anschreiben, notwendige Vorüberlegungen, bevor Sie

*** INFORMATIONEN ZU DIESEM KURSANGEBOT FINDEN SIE AUF DEN SEITEN 16-19**

überhaupt loslegen können, passende Stellensuche, Anzeigenanalyse, formale Anforderungen und inhaltlicher Aufbau des Anschreibens
- Sinn und Zweck des Bewerbungsgespräches, was gehört alles zur Vorbereitung?, klassischer Gesprächsablauf, Arten der Interviewfragen, Telefoninterview, Klassikerfragen, Selbstvorstellung, unzulässige Fragen, eigene Fragen, das Thema Gehalt, Verhaltenstipps und Körpersprache.

Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen bzw. einen Erstcheck Ihrer Unterlagen durchzuführen.

Mindestteilnahme: 10 Personen
Carsten Hempel
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 102
donnerstags 18.30 - 21.45 Uhr
Beginn: 1.10.15
2 Abende 8 UE
€ 38,50 ermäßigt € 29,-

L 20810 T **NEU** Wünsch Dir was
BILDUNGSURLAUB:
Schreiben Sie lesenswert!

Egal, ob beruflich bedingt, durch ein Ehrenamt oder nur für uns selbst: Täglich wollen oder müssen wir alle mehr oder weniger lange Texte schreiben. Was für manche Menschen eine Freude ist, wird für andere zur Qual: Die Wörter wollen nicht fließen, die Texte klingen hölzern, die Reaktion von Kollegen, Kunden oder den Vereinskameraden ist bestenfalls zurückhaltend.
„Mühe allein genügt nicht", sagte die Dame aus der Kaffeewerbung der 1970er Jahre, wenn das Getränk der Nachbarin nicht recht schmecken wollte. Gute Texte aber sind kein Hexenwerk. Mit diesem Angebot erhalten die Teilnehmer/innen das Rüstzeug für lesenswertere Texte, die lebendig wirken und den Leser / die Leserin unterhalten. Zusätzlich wird ein besonderes Augenmerk auf die Kommunikation mit und für die Medien gelegt sowie die Frage beantwortet, was in den Online-Medien anders ist.

Mindestteilnahme: 8 Personen
Holger Albers
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 134
Montag 2.11. bis
Freitag 6.11.15 jeweils 9 - 16 Uhr
5 Tage 40 UE
ab 6 Teilnehmer/innen: € 241,50
Preis ab mind. 8 Teilnehmer/innen
€ 181,50 keine Ermäßigung

L 20820 T
Wertschätzende Kommunikation
Workshop - Einführung und Vertiefung
Nach dem Modell „Gewaltfreie Kommunikation" von Marshall B. Rosenberg

Sie möchten eine neue Sprache kennenlernen, die kraftvoll und verbindend ist?
Eine Sprache lernen, die die Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen vertieft?
„Wertschätzende Kommunikation" ist eine wunderbare Möglichkeit für mehr Verbindung und Menschlichkeit - in jeder Situation.
Sie lernen die 4 Schritte des Modells von M. B. Rosenberg kennen und den Unterschied zwischen verurteilender und wohlwollender Sprache. Die eine trennt, die andere verbindet. Wir üben an konkreten Beispielen.

Mindestteilnahme: 8 Personen
Gunn-Eva Uhl
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
sonntags 27.9.
und 11.10.15 jeweils 10 - 16.30 Uhr
2 Tage 15 UE
€ 65,50 keine Ermäßigung
inkl. 1 € Materialkosten für Lehrmaterial

L 20830 I
Wertschätzende Kommunikation
Text siehe Kurs L 20800 T

Mindestteilnahme: 7 Personen
Gunn-Eva Uhl
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
samstags 13.2.
und 20.2.16 jeweils 10 - 16.30 Uhr
2 Tage 15 UE
€ 65,50 keine Ermäßigung
inkl. 1 € Materialkosten für Lehrmaterial

L 20840 T
Rhetorik – Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft, Durchsetzungsvermögen
Training - Auftreten - Reden
Sprach-Atemtechnik, Improvisation mit und ohne Sprache für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Seminar für Menschen zwischen 17 und 99.
Ist es möglich, freies Sprechen sowie die richtige Atmung ohne Hast und Druck zu erlernen? Ja! Wie kann ich es erreichen?
Es werden uns Situationen aus dem Alltag begegnen: Freies Reden, Nein-Sagen, Selbstbewusstsein, freier werden im Umgang mit unseren Mitmenschen, im Beruf, im täglichen Umgang, mit unserer Atmung (sehr wichtig) sowie Mimik, Gestik, Sprache, langsames und betontes Reden. Betonung und Ausdruck unseres Körpers, auf uns selbst achten, um somit stärker um Ausdruck und Körperhaltung zu wissen. Lampenfieber vermeiden.
Schritt für Schritt Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.
Ziel:
Saubere, spannungsfreie Atmung, saubere, klare Aussprache, klare Darstellungsweise, Erkennen des Wichtigsten.
Artikulation, Bekämpfung des Lampenfiebers, Ruhe behalten.
Durch viel Freude am Neuen, gemeinsames Lachen, gegenseitiges Zuhören werden wir unser Ziel erreichen. Stress ist nicht gefragt. Gemeinsam werden wir den Alltag hinter uns lassen.
Hat die Ausschreibung Ihr Interesse geweckt? Haben Sie Fragen? Dann setzen Sie sich mit der Dozentin Barbara Zorn in Verbindung: Telefon 06124 / 8557.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, lockere Kleidung, Schreibmaterial, Wasser oder ungesüßten Tee. Weiteres nach Ansage.

Mindestteilnahme: 8 Personen
Barbara Zorn
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
Samstag 5.9.15
Sonntag 6.9.15 jeweils 10 - 16 Uhr
2 Termine 15 UE
€ 60,- ermäßigt € 45,-

L 20850 T

Umgang mit schwierigen Gesprächspartner/innen

Zielsetzung

Die Teilnehmer/innen erleben und reflektieren in selbst geführten Gesprächssituationen

- ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung
- das Zusammenspiel zwischen der Sach- und Beziehungsebene
- konstruktives Feedback zu geben und Feedback anzunehmen und erlernen Strategien empathischer Gesprächsführung, z.B.
- Offene Fragen stellen
- Aktiv zuhören
- Kompetenzen bestätigen
- Umgang mit Widerständen.

Für die Durchführung des Workshops wäre es sinnvoll, wenn die Teilnehmer/innen eigene Beispiele für schwierige Gesprächssituationen aus ihrem (beruflichen) Alltag mitbringen würden. Diese werden in der Gruppe nachgestellt und gemeinsam reflektiert.

Mindestteilnahme: 8 Personen

Heike Schröder

Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle Raum 106
Donnerstag 15.10.15 18.30 - 21.45 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 30,50 keine Ermäßigung

L 20860 T

NLP – Grundlagen, Techniken und Strategien

NLP verkörpert ein komplexes Kommunikationsmodell und Trainingsprogramm, das jeder erlernen kann, um die eigene Wirksamkeit persönlich wie auch beruflich zu verbessern. NLP entstand, als untersucht wurde, wie Menschen in unterschiedlichen Bereichen außergewöhnliche Ergebnisse und Erfolge erzielten.

NLP findet in den unterschiedlichsten Arbeitsfeldern wie z.B. der Kommunikation, der Medizin, der Psychologie, der Pädagogik, der Sozialarbeit, dem Business und überall, wo Menschen mit anderen Menschen zusammenkommen oder arbeiten, erfolgreich seine Anwendung.

Weitere Anwendungsgebiete für NLP im Beruf sind Bereiche in der Mitarbeiterführung, Teambildung, im Training oder im Verkauf und Vertrieb. Hier stellt NLP eine sinnvolle und wirkungsvolle Erweiterung Ihrer Möglichkeiten dar.

Im persönlichen Bereich lernen Sie erfolgreicher zu kommunizieren und Konflikte zu lösen. Sie erweitern Ihre Flexibilität und erfahren, wie Sie erfolgreich Ziele, Lebensperspektiven und Visionen entwickeln, umsetzen und erreichen. Sie erkennen Ihre ungenutzten Potenziale und erlernen, Ihre inneren Saboteure und Blockaden zu entmachten.

Mit NLP begegnet Ihnen ein System von Techniken, Strategien und Methoden für die Möglichkeit der persönlichen Veränderung und Weiterentwicklung sowie exzellenter Kommunikation (verbal/nonverbal). Die Ausbildungsinhalte werden in Theorie und praktischen Übungen effektiv vermittelt.

Da NLP sich mit „der Sprache des Gehirns" beschäftigt und direkt auf die sinnesspezifischen Strukturen unserer Erfahrungen und Erinnerungen einwirkt, ergeben sich rasche Veränderungen und Erfolge.

Mindestteilnahme: 6 Personen

Stefan Heller

Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle Raum 119
donnerstags 17.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 24.9.15
3 Abende 12 UE
€ 70,- ermäßigt € 52,50

L 20870 R **NEU**

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Dabei werden auch Bewegungs-, Wahrnehmungs-, Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeit gefördert. Ziel ist die Aktivierung bzw. Reaktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen. Dieser Anspruch ist die Basis für das Training. Fordern, nicht überfordern ist ein wesentlicher Grundsatz in unserem Handeln. Die folgenden Aspekte werden dabei spielerisch trainiert: Tipps zum Namen oder Zahlen merken, erfolgreiche Eselsbrücken, Merktechniken, Memotechnik, MindMaps.

Ausführliches, ca. 70-seitiges Hand-out kann für € 8,- beim Kursleiter erworben werden.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Mindestteilnahme: 8 Personen

Manfred Diehl

Geisenheim

vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
freitags 17.30 - 19 Uhr
Beginn: 4.9.15
8 Abende 16 UE
€ 135,50 ermäßigt € 101,50

Infoabend Lifekinetik®

Möchten auch Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern, Ihr Gedächtnis steigern und Ihre Stressresistenz erhöhen? Dann ist das Life Kinetik Bewegungstraining zur Gehirnentfaltung genau das Richtige.

Was genau Life Kinetik Training ist und wie die Übungen aussehen, erfahren Sie beim Informationsabend am 24.9.2016.

Der Infoabend ist gebührenfrei.

L 20880 I **NEU** Wünsch Dir was

Lifekinetik® – Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

Wir haben alle bei Geburt fast die gleichen Voraussetzungen, was die Zahl der Gehirnzellen anbelangt und dennoch gibt es gewaltige Unterschiede in der Intelligenz. Der entscheidende Faktor ist die Anzahl der Verknüpfungen zwischen den einzelnen Gehirnzellen. Da wir nur einen Bruchteil der Möglichkeiten nutzen, hat jeder von uns in enormes Entwicklungspotenzial, das es auszuschöpfen gilt. Aus dem Wissen der modernen Gehirnforschung, der östlichen Energielehre, verschiedener Sportarten, der Psychomotorik und der Bewegungslehre ist dieses ideale Training des Gehirns über den Bewegungsapparat entstanden. Was können Sie erwarten? Jede Menge Lachen, Spaß und Freude! Das Bewegungsprogramm schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht somit auf höchst amüsante Weise den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Dabei ist es völlig egal, ob die Teilnehmenden 8 Jahre oder 80 Jahre alt sind. Fast jeder verbessert sich bei einem nur einstündigen Training pro Woche bereits nach kurzer Zeit in mindestens einem der folgenden Bereiche:

Bei Kindern:
- Selbstbewusstsein
- Selbstständigkeit
- Ordnung
- Geduld
- Fröhlichkeit
- Konzentration
- Konsequenz
- Schulische Leistungen.

Bei Erwachsenen:
- Merkfähigkeit
- Erinnerungsfähigkeit
- Stressresistenz
- Multitaskingfähigkeit
- Problembewältigung
- Organisation
- Kreativität
- Sportliche Bewegung

Wo setzt das Bewegungsprogramm an?
Es nutzt den Effekt, dass das Gehirn den Körper steuert und somit durch Bewegungen, visuelle Aufgaben und kognitive Elemente das Gehirn zwingt, neue Denkmuster zu kreieren und somit flexibler zu werden. Dadurch steigt die Produktivität. Gleichzeitig reduziert sich die Fehlerquote.

Mindestteilnahme: 8 Personen
Susanne Dasbach
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 1
donnerstags	17 - 18 Uhr
Beginn: 1.10.15	
12 Nachmittage	16 UE
€ 144,-	ermäßigt € 108,-

L 20890 I **NEU**

Mit Schwung im Gedächtnis quer durch Europa

Geistige Beweglichkeit ist für uns alle genauso wichtig wie ein gutes körperliches Befinden. Was unser Gedächtnis leisten kann, wenn wir es regelmäßig trainieren, erfahren wir beim ganzheitlichen Gedächtnistraining. Durch abwechslungsreiche und vielseitige Übungen werden nicht nur verschiedene Gedächtnisleistungen, sondern auch körperliche und seelische Bereiche angesprochen. Dabei begeben wir uns auf eine gedankliche Reise quer durch Europa, auf der wir mit landestypischen Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten einzelner Länder bekannt gemacht werden. Das alles geschieht ohne Leistungsdruck - aber mit jeder Menge Spaß! Wir erfahren Erfolgserlebnisse und Wohlbefinden - und das in jedem Lebensalter!

Mindestteilnahme: 8 Personen
Angelika Häsler
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 2
dienstags	11.15 - 12.45 Uhr
Beginn: 6.10.15	
8 Vormittage	16 UE
€ 59,50	ermäßigt € 44,50

L 20900 T

Xpert geprüfte Fachkraft Büromanagement

In allen Branchen nimmt der Anteil an Bürotätigkeiten kontinuierlich zu. Wer sein Büro im Griff haben will, benötigt klare Strukturen, fachliche Kompetenzen sowie sozialkommunikative Fähigkeiten. Diese Fortbildung vermittelt in modularer Form die wichtigsten Grundlagen für erfolgreiches Büromanagement.

Das System erlaubt den Einstieg mit unterschiedlichen Vorkenntnissen und richtet sich an folgende Zielgruppen:
- Beschäftigte in Handel, Handwerk und Industrie und in der Verwaltung, die in kleinen Büros neben den Büroarbeiten auch im Rechnungswesen tätig sind und eine Zusatzqualifizierung erwerben wollen
- Wiedereinsteiger/innen, Existenzgründer/innen, Selbstständige und Interessierte ohne bzw. mit einer nicht anerkannten Berufsausbildung, die eine Basisqualifikation für Bürotätige erwerben wollen.

Für den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Büromanagement“ sind 200 Unterrichtsstunden in den folgenden Kompetenzfeldern - teils durch Prüfung - nachzuweisen: Einnahme-Überschussrechnung, Finanzbuchhaltung, Büroorganisation, Tastschreiben, Textverarbeitung, Briefgestaltung, Kommunikation, Outlook und Internetkommunikation, Powerpoint, Excel, Bewerbungstraining (Änderungen und Ergänzungen vorbehalten).
Durch Teilnahme an den Modulen des Lehrgangs (s. Internet und **vhs**-Magazin) sowie der bestandenen Prüfungen in den Modulen Computerschreiben, Büroorganisation, Briefgestaltung / schriftliche Korrespondenz und Finanzbuchführung erreichen Sie den europaweit anerkannten Abschluss „Geprüfte Fachkraft Büromanagement“ (XB).
Bereits früher erworbene Kenntnisse (max. drei Jahre) werden auf Nachweis angerechnet.

Mindestteilnahme: 6 Personen
Erfahrene Dozent/innen der Fachbereiche Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle	Raum 118

Kursbeginn mit Einführungsveranstaltung am 12.01.2016, Kursende vor den hessischen Sommerferien, Unterricht jeweils dienstags und donnerstags 18.30 bis 21.45 Uhr, ca. alle 4 Wochen samstags vormittags oder ganztägig.
Kein Unterricht in den Osterferien.

60 Termine	
(17 einzelne Module = Angebote)	200 UE
€ 990,-	

inkl. Prüfungsgebühren (Computerschreiben, Büroorganisation, Briefgestaltung/ schriftliche Korrespondenz und Finanzbuchführung) und Lehrgangsmaterialien.
Ratenzahlung ist nach Absprache möglich.

L 20910 R

Vereinsbuchführung

Für Vereine und Verbände ist die Kassenarbeit wichtig, obwohl diese Arbeit meist im stillen Kämmerlein verrichtet wird. Manchmal sind sich die Verantwortlichen bei der Wahl und Amtsantritt gar nicht über die Herausforderungen im Klaren, die ihnen z.B. bei Erreichen der Umsatzsteuerpflicht bevorstehen. Welche Möglichkeiten und Hilfsmittel bieten sich? Müssen diese viel Geld kosten? Dieser Kurs soll dabei helfen, stellt Software vor und informiert auch über Online-Banking. Dabei geht der Dozent sowohl auf die kleinen Kassenbücher für Vereine als auch die Umsatzsteuer für voranmeldepflichtige Vereine ein.
Ziel soll es sein, den Teilnehmer/innen durch Tipps Sicherheit für die Kassenarbeit zu geben, Lösungswege aufzuzeigen und Stolperfallen zu beleuchten.

Schwerpunkte:
- Kassenbuchführung und Festabrechnungen
- Wirtschaftliches und Vereinszweck
- Finanzamt /Umsatzsteuerpflicht
- Online-Banking und Software-Hilfen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Carsten Hempel
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG Raum 103
freitags 15 - 18.15 Uhr
Beginn: 20.11.15
2 Nachmittage 9 UE
€ 34,50 keine Ermäßigung

L 20920 I **NEU**
Vereinsbuchführung
für ehrenamtlich Tätige
Für Vereine und Verbände ist die Kassenarbeit wichtig, obwohl diese Arbeit meist im stillen Kämmerlein verrichtet wird. Manchmal sind sich die Verantwortlichen bei der Wahl und Amtsantritt gar nicht über die Herausforderungen im Klaren, die ihnen z.B. bei Erreichen der Umsatzsteuerpflicht bevorstehen. Welche Möglichkeiten und Hilfsmittel bieten sich? Müssen diese viel Geld kosten?
Dieser Kurs soll dabei helfen, stellt Software vor informiert auch über Online-Banking. Dabei geht der Dozent sowohl auf die kleinen Kassenbücher für Vereine als auch die Umsatzsteuer für voranmeldepflichtige Vereine ein. Ziel soll es sein, den Teilnehmer/innen durch Tipps Sicherheit für die Kassenarbeit zu geben, Lösungswege aufzuzeigen und Stolperfallen zu beleuchten.
Bitte mitbringen: etwas zum Schreiben
Mindestteilnahme: 8 Personen
Carsten Hempel
Waldems-Esch
Dorfgemeinschaftshaus Raum „Emsbach“
Samstag 14.11.15 10 - 16.30 Uhr
1 Tag 8 UE
€ 34,50 keine Ermäßigung

L 20930 T
BILDUNGSURLAUB: Finanzbuchhaltung
Zielgruppe dieses Kurses sind Interessent/innen, die die Buchführung erlernen oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Schritt für Schritt werden die Grundlagen und in der Praxis übliche Buchungsvorgänge erarbeitet. Gesetzliche Bestimmungen werden ebenso behandelt wie Organisationsformen. Zusätzlich wird am PC mit dem in der Praxis bewährten Buchführungsprogramm Lexware Financial Office gearbeitet.
INHALT:
- Aufgaben der Buchführung, gesetzliche Grundlagen
- Inventur, Inventar, Bilanz, G+V
- Hauptbuch / Nebenbücher, Debitoren, Kreditoren
- Kontenrahmen und Kontenplan, Gliederungsprinzipien
- Buchen von Geschäftsvorfällen auf Sach- und Erfolgskonten
- Anlegen und Auflösen offener Posten
- Umsatzsteuer, Wesen und Verbuchung
- Rabatt und Skonto
- Abschreibungen, Berechnungen und Verbuchung
- Auswertungen / Meldungen
- Praktische Übungen zu Bank/Kasse
- Eingangs-/Ausgangsrechnungen am PC.

Spezielle Wünsche der Teilnehmer/innen werden zu Beginn des Kurses erfragt und die Schwerpunkte entsprechend gesetzt.
Grundsätzliche PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.
Gemäß den gesetzlichen Bestimmungen des § 9 HBUG enthalten alle Bildungsurlaubsangebote neben fachspezifischen Inhalten gesellschaftspolitische Aspekte. Im vorstehenden Kurs wird insbesondere der Übergang von der Buchführung auf Papier zur EDV-gestützten modernen Buchführung angesprochen, inkl. der damit verbundenen Veränderung der Kommunikationsstrukturen durch neue Technologien.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Dipl.-Volkswirt; Dipl.-Handelslehrer
Rolf Kohlweyer
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 134
Montag 23.11. bis
Freitag 27.11.15 jeweils 9 - 16 Uhr
5 Tage 40 UE
€ 217,50 keine Ermäßigung

L 20940 T **NEU**
Xpert Finanzbuchführung II
Sie möchten beruflich gerne als Buchhaltungsfachkraft arbeiten. Genaues Arbeiten und der Umgang mit Zahlen und wirtschaftlichen Sachverhalten macht Ihnen Freude. Die Voraussetzung zum Besuch dieses Kurses ist die Teilnahme an Xpert Finanzbuchführung I bzw. entsprechende Vorkenntnisse.
Unser Angebot für Sie:
Wir qualifizieren Sie für die Tätigkeit als Buchhaltungsfachkraft und machen Sie fit für die Anforderungen der Unternehmen.
Inhalte Finanzbuchführung II:
- Besonderheiten in Industriebetrieben (Behandlung unfertige und fertige Erzeugnisse)
- Sachliche und zeitliche Abgrenzung
- Umsatzsteuerrecht und Ausland
- Jahresabschluss
- Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens
- Bewertung von Verbindlichkeiten und Rückstellungen.

Abschluss: Xpert Prüfung Finanzbuchhaltung 2
Mindestteilnahme: 10 Personen
Martina Stephan-Rehor
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 118
dienstags 18 - 21.15 Uhr
Beginn: 17.11.15
15 Abende 60 UE
€ 356,- ermäßigt € 296,-

L 20950 T
Die Einnahme-Überschuss-Rechnung
Kleinbetriebe mit einem Gewinn von weniger als 50.000 €/Jahr und einem Umsatz von weniger als 500.000 €/Jahr sowie alle Freiberufler/innen können als Buchführung eine einfache Einnahmen-/Überschussrechnung (EÜR) einsetzen.
Teilnehmer/innen ohne Buchführungskenntnisse lernen die gesetzlichen Vorschriften und den Aufbau der EÜR kennen.
INHALT:
- Aufgaben und rechtliche Grundlagen zur EÜR
- Aufbau einer EÜR

UNSER UNTERSTÜTZUNGSANGEBOT
FÜR IHRE ENTWICKLUNG IM BERUF

Bewerbungstraining
Offenes Angebot
IHRE SITUATION . . .
- Sie sind in der Bewerbungsphase und haben individuellen Beratungsbedarf oder benötigen Rat und Unterstützung bei der Suche nach (neuen) beruflichen Möglichkeiten
- Sie möchten Ihre vorhandenen Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Qualifikationsprofil) so optimieren, dass Sie effektiv und individuell auf Stellenangebote reagieren können
- Sie möchten einmal „neutral" ein Vorstellungsgespräch üben und eine offene Rückmeldung bekommen
- Sie möchten sich initiativ bewerben, wissen aber nicht wie.

IHRE MÖGLICHKEITEN . . .
Sie lesen viele Bücher und haben einen guten Überblick - aber immer noch keine wirkliche Hilfe für Ihre individuelle Situation
oder
Sie nutzen das offene Angebot der **vhs** Rheingau-Taunus: Qualifizierte Berater und Beraterinnen stehen Ihnen in Einzelgesprächen mit Rat und vor allem Tat zur Seite, um Ihre Bewerbungsaktivitäten individuell zu optimieren:
- Wir analysieren mit Ihnen Ihre beruflichen Vorstellungen im Hinblick auf die aktuelle Situation des Arbeitsmarktes und den damit verbundenen Möglichkeiten
- Wir unterstützen Sie beim Aufbau und bei der Formulierung von Lebenslauf und Anschreiben – und zwar individuell auf Ihre Bewerbungssituation bezogen
- Wir üben mit Ihnen die kniffligen Fragen eines Vorstellungsgespräches und wie Sie sich individuell mit Ihren Stärken präsentieren können.

IHR WEG . . .
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen individuellen Beratungstermin in Taunusstein oder Idstein mit einer/m unserer Berater/innen:
Telefon 06126 / 51 33 6
oder 06128 / 92 77 - 14
oder schreiben Sie uns eine
E-Mail: schaefer@vhs-rtk.de
Beratungsstunde à 45 Minuten:
€ 36,- für Arbeitssuchende
€ 45,- für Berufstätige.
Andrea Raupach-Siecke

Coaching
Entwicklung im Beruf
Mehr als bloß Karriere - authentisch im Job
Offenes Angebot
Unser Coaching-Angebot richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die (u.a.)
- ihr berufliches Handeln und Wirken reflektieren möchten, um ihre persönlichen und sozialen Kompetenzen zu stärken
- wertschätzendes Verstehen und Akzeptanz als Basis für eine kontinuierliche und beständige berufliche Entwicklung etablieren wollen
- sich und andere in die Lage versetzen möchten, Änderungsmöglichkeiten zu erkennen und zu nutzen
- Blickwinkel verändern wollen, um mit Intuition und Verstand zu entscheiden
- berufliche Anliegen klären möchten.

Für dieses Angebot greifen wir ausschließlich auf erfahrene Coaches zu. Bitte nutzen Sie unter 06128 / 92 77-50 die Möglichkeit einer unverbindlichen Vorberatung zu diesem Angebot, hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Ablauf, zu den Coaches und können auch Ihre Termine vereinbaren.
Qualifizierte Coaches der vhs
Termine, Dauer und Veranstaltungsort richten sich ganz nach Ihrem persönlichen Anliegen.
Preis pro Coachingstunde (à 45 Min.): € 65

Individuelle Beratung
in beruflichen Konfliktfällen
Offenes Angebot
Individuelle Beratung in beruflichen Konflikten kann hilfreich sein
- bei Problemen am Arbeitsplatz
- in persönlichen Krisensituationen
- zur Stressbewältigung bei Leistungsdruck und Überforderung.

Probleme lösen im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe ist ein Hauptanliegen in meiner Arbeit, das heißt, Sie werden an Ihr eigenes Selbsthilfe-Potenzial herangeführt, Sie lernen, Konflikte differenziert zu betrachten und Sie werden von mir dabei unterstützt, eine Lösung zu finden.
Diese Herangehensweise an Probleme und Konflikte beschert in der Regel erfreulich schnelle Erfolgserlebnisse.
Die persönlichen Lebenskonzepte werden genauer betrachtet, denn sie haben Auswirkung auf die Alltagsbewältigung, die Art und Weise, wie wir in Beziehung zu unseren Kollegen, Vorgesetzten, Mitarbeitern oder unserer Umwelt stehen und wie wir uns mit Lebensfragen auseinandersetzen.
In der Beratung arbeite ich mit dem Ansatz der Positiven Psychotherapie (nach Prof. Peseschkian, WIAPP).
Kursort, Dauer und Termine
nach Vereinbarung unter
Telefon 06128 / 92 77 - 14 oder -50.
Preis pro Coachingstunde (à 45 Min.): € 65
Sonja Kaufmann
ist Heilpraktikerin und Basic Consultant Positive Psychotherapie und hat in ihrer Praxis für Klassische Homöopathie und Konfliktberatung in Eltville langjährige Erfahrung zu diesem Thema gesammelt.

- Richtige Zuordnung von Betriebseinnahmen und Betriebsausgaben in der Anlage EÜR
- Details zu Betriebseinnahmen und Betriebsausgaben
- Grundlagen des Investitionsabzugsbetrages
- Systematik der Umsatzsteuer
- Private Pkw-Nutzung
- Unterschied zwischen einfacher und doppelter Buchführung.

Die Thematik wird am Ende des letzten Kurstages mit einer Umsetzung mittels Excel am PC demonstriert.
Ein vom Dozenten erstelltes Skript als Ausfüllhilfe zur Anlage EÜR sowie ein Excel-Tool werden kostenlos verteilt.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Dipl.-Volkswirt; Dipl.-Handelslehrer
Rolf Kohlweyer
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 118
dienstags und donnerstags
ab 14.1.16 jeweils 18.30 - 21.45 Uhr
4 Abende 16 UE
€ 59,50 ermäßigt € 45,-

L 20960 I
Lohn und Gehalt 3 (Xpert)
Der Kurs befähigt Sie, Ihre theoretischen Kenntnisse in der EDV-gestützten Lohnabrechnung anzuwenden.
Kursinhalte: Anlage, Pflege und Korrektur von Stammdaten.

- Erstellen von Entgeltabrechnungen mit festen und variablen Lohnarten, darunter Sachbezüge und Einmalzahlungen
- Entgeltabrechnungen für besondere Personenkreise (z. B. Geringverdienende, Teilzeit- und Aushilfsbeschäftigte, Studierende, Altersrentner/-innen)
- Erstellen von Korrekturabrechnungen
- Auswertungen, Listen und Abschlüsse.

Der Kurs orientiert sich am Rahmenplan des Zertifikatssystems „Xpert-Business", Baustein „Lohn und Gehalt 3 (EDV)". Im Kurs wird mit der Software „Lexware lohn+gehalt" gearbeitet.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung und Computer-Grundkenntnisse.
Lohn- und Gehalt EDV (3) mit Lexware - Xpert-Business
Minigruppe
Voraussetzung: Kenntnisse der manuellen Lohn- und Gehaltsabrechnung und Grundkenntnisse Windows.
Inhalte: Anwendung der EDV in der Lohn- und Gehaltsabrechnung u.a.

- Stammdaten anlegen
- Erfassung der Gehaltsabrechnung
- Auswertungen
- Jahresabschlussarbeiten.

Ein Abschluss des Kurses ist möglich mit der landeseinheitlichen **vhs**-Verbandsprüfung „Lohn- und Gehalt EDV (3)".
Lehrbuch: Lohn und Gehalt
Verlag: EduMedia
Mindestteilnahme: 6 Personen
Bernadette Schmidt
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
montags 17.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 14.9.15
8 Abende 32 UE
€ 341,- ermäßigt € 274,-
inkl. Lehrbuch Lohn und Gehalt 3, Verlag EduMedia, sowie 4 UE Prüfung und Prüfungsgebühr, ab 6 Teilnehmer/innen beträgt die Prüfungsgebühr 40,- €

L 20970 R
Schweißen für Anfänger/innen
Einführung in das Autogen-/Elektro-/Schutzgasschweißen, besonders geeignet für Hausbesitzer, Landwirte und Handwerker.
Arbeitsblätter, Literaturhinweise und Teilnahmebescheinigungen sind beim Kursleiter erhältlich.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Philip Joly
Geisenheim
Berufliche Schulen
Bauteil A Schweißwerkstatt
montags 17 - 19.15 Uhr
Beginn: 14.9.15
10 Abende 30 UE
€ 209,50 ermäßigt € 157,50
inkl. Materialkosten

L 20980 R
Ausbildung zum Gabelstaplerfahrer
Wir bieten mindestens einen Kurs pro Halbjahr an. Die Termine werden rechtzeitig im Internet bekannt gegeben.
Im innerbetrieblichen Transport spielen Gabelstapler eine entscheidende Rolle.
Sie können vielfältige Arten von Waren und Gütern transportieren und sind gut geeignet, Stapelaufgaben zu erfüllen. Der Transport großer Waren- und Gütermengen bringt aber auch ein erhebliches Gefahrenpotenzial mit sich. Eine solide Ausbildung kann dazu beitragen, die Sicherheit beim Umgang mit Gabelstaplern zu erhöhen. Die Berufsgenossenschaft schreibt deshalb in der BGV D 27 vor, dass jeder, der im gewerblichen Bereich gelegentlich oder regelmäßig mit einem Gabelstapler arbeitet, einen von der Berufsgenossenschaft anerkannten Fahrausweis besitzen muss.
In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit zur Ausbildung zum Führen von Flurförderfahrzeugen (Gabelstaplern) auf der Grundlage der geltenden Vorschriften und Bestimmungen der Berufsgenossenschaft. Die Ausbildung ist untergliedert in einen theoretischen und einen praktischen Teil. Jeder Teil wird mit einer Prüfung abgeschlossen.
Anmelden bitte bei
Norbert Harz, Telefon 06722 / 7441
oder Patrick Kilian, Telefon 06128 / 2466997
oder Handy 0175 4037276.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Norbert Harz und
Patrick Kilian
Geisenheim
Berufliche Schulen Haupteingang
freitags 14 - 18 Uhr
samstags nach Absprache
2 Tage 18 UE
€ 95,- keine Ermäßigung

L 21000 I **NEU** Wünsch Dir was
Elektronik
Kleingruppe
Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit Grundlagen der Elektronik:

- Löten mit Übungsplatine
- Widerstände (mit div. prakt. Übungen)
- Universelle Übungsplatine für alle Themen

– Ohmsches Gesetz, Leistungsgesetz
– Kondensatoren (mit div. prakt. Übungen)
– Dioden, Leuchtdioden und Z-Dioden (mit div. prakt. Übungen)
– Spannungsregler (mit div. prakt. Übungen).

Mindestteilnahme: 4 Personen
NN
Idstein
Limesschule, Eingang B1 **Werkraum**
donnerstags **19.30 - 21 Uhr**
Beginn: 5.11.15
3 Abende **6 UE**
€ 55,50 **keine Ermäßigung**

L 21005 R **NEU**

Einführung in die Office-Software

Heute wird es immer schwerer, ohne Computer die einfachen Dinge wie Briefeschreiben und anderes effizient zu bewerkstelligen. Dieser Kurs wendet sich an Computer-Anfänger und Wiedereinsteiger, die sich mit der Welt der Büro-Software bekannt machen wollen/müssen, um vielleicht dann eine Anschaffung zu tätigen. Beginnend mit dem MS-Office in seinen verschiedenen Versionen über Open Office, Lotus Symphony, Libre Office, Free Office und Office 365 soll den Teilnehmern der Einstieg erleichtert werden und Hemmungen abgebaut werden.

Schwerpunkte:
– Kosten-/Nutzenverhältnis
– Inhalte der verschiedenen Office-Pakete
– Unterschiede und Gemeinsamkeiten.

Bitte mitbringen: etwas zum Schreiben.

Mindestteilnahme: 6 Personen
Carsten Hempel
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG **Raum 103**
montags **17.15 - 18.45 Uhr**
Beginn: 18.1.16
2 Abende **4 UE**
€ 35,- **keine Ermäßigung**

L 21010 I **NEU**

Linux als freie Alternative zu Windows

Linux ist ein freies Betriebssystem, das sich auf den meisten Rechnern und Notebooks älterer Bauart gut installieren lässt. Es bietet eine vollständige Ausstattung, sehr ähnlich dem üblichen Office-Paket, und ist außerdem sehr gut von der grafischen Oberfläche her zu bedienen. Geplant ist ein 3-Tageskurs.
– 1. Tag Vorstellung von Linux und Eigenschaften
– 2. Tag Installation und Kennenlernen
– 3. Tag Libre-Office und Besonderheiten von Linux.

Mindestteilnahme: 6 Personen
Gerd Dohr
Idstein
vhs-Geschäftsstelle **Raum 1**
Montag 23.11.
Mittwoch 25.11. und
Mittwoch 2.12.15 **jeweils 19.30 - 21 Uhr**
3 Abende **6 UE**
€ 31,50 **ermäßigt € 23,50**

L 21015 R **NEU**

PC-Kurse für Senior/innen

Den Teilnehmern werden die Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC vermittelt. Der Aufbau einer Ordnerstruktur am Rechner, Begriffe wie Spam, E-Mail und Internet werden vermittelt. Dazu gehören auch der Einsatz von Speichermedien, Kennwort-Schutz und Organisationsformen auf dem PC. Aber auch die neuen Kommunikationsmedien wie Skype, Facebook oder Twitter können besprochen werden. Die Teilnehmer lernen Schritt für Schritt ihren Computer und das Internet besser zu verstehen und mit viel Spaß zu nutzen. Sie lernen den angstfreien Einstieg in die Welt des PC, erlernen Grundkenntnisse der verschiedenen Programme und dem Umgang mit dem Internet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Mindestteilnahme: 8 Personen
Manfred Diehl
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG **Raum 103**
freitags **14 - 15.30 Uhr**
Beginn: 4.9.15
8 Nachmittage **16 UE**
€ 135,50 **ermäßigt € 101,50**

L 21020 I **NEU** Wünsch Dir was

PC für Einsteiger/innen (auch Senioren/innen)

Dieser Kurs richtet sich an Computerneulinge und Personen, die sich bei dem Arbeiten mit dem Computer unsicher fühlen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

In einem angemessenen Lerntempo mit den notwendigen Wiederholungen werden die Begriffe rund um den Computer erläutert, die Komponenten vorgestellt sowie die Bedienungsschritte geübt.

Weiterhin werden Entscheidungshilfen zum Kauf eines PC oder Laptops gegeben. Ziel des Kurses ist es, dass die Teilnehmenden am Ende des Kurses die notwendigen Grundfertigkeiten haben, den Computer zu bedienen sowie die üblichen Alltagsaufgaben mit Hilfe des Computers verstehen und anwenden können, d.h.
– Inbetriebnahme eines neu erworbenen Computers mit Einrichten auf die persönlichen Bedürfnisse
– Daten erfassen, speichern, drucken
– Erstellen einfacher Korrespondenz
– Speichern/Verwalten von Fotos
– Teilnehmen am E-Mail-Verkehr
– Recherchieren im Internet (Google)
– Einkaufen im Internet
– Online-Banking
– Soziale Netzwerke (Facebook und Co.)
– Schutz und Sicherheitsmaßnahmen.

Die speziellen Wünsche der Teilnehmenden werden zu Beginn des Kurses erfragt und die Schwerpunkte entsprechend gesetzt. Die Basis ist das aktuell weitverbreitete Betriebssystem Windows 7. Auf Wunsch wird ein Ausblick auf Windows 8.1 geboten.

Mindestteilnahme: 8 Personen
Dipl.-Volkswirt; Dipl.-Handelslehrer
Rolf Kohlweyer
Idstein
vhs-Geschäftsstelle **Raum 1**
mittwochs **18 - 20.30 Uhr**
Beginn: 7.10.15
5 Abende **15 UE**
€ 69,- **ermäßigt € 52,-**
- Kurs läuft auch in den Herbstferien -

L 21025 R

PC-Grundkurs am Abend

Vorstellung der Arbeitsweise und der Nutzungsmöglichkeiten eines PC, mit Windows, der Datenverwaltung und -organisation.

Einblick in Standardprogramme (Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Datenbank) sowie in das Internet und seine Dienste (E-Mail, www).
Themen:
- Programme installieren und entfernen
- CD brennen und Sicherungskopie erstellen
- Digitalfotoverarbeitung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder/m Teilnehmer/in steht ein PC zur Verfügung.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Thomas Talosi
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG Raum 103
dienstags und
donnerstags jeweils 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 8.9.15
12 Abende 24 UE
€ 161,50 ermäßigt € 121,-

L 21026 R
PC-Grundkurs am Abend
Text siehe Kurs L 21025 R
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Thomas Talosi
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG Raum 103
dienstags und
donnerstags jeweils 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 10.11.15
12 Abende 24 UE
€ 161,50 ermäßigt € 121,-

L 21030 I
PC-Basiswissen
Grundlagen der EDV - Baustein 1
Das Seminar bietet einen ersten praktischen Einstieg in die Vielfalt der elektronischen Datenverarbeitung. Anhand zahlreicher Übungen wird das heute überall erforderliche Grundwissen der Computertechnologie sowie der Arbeitsweise eines Personalcomputers vermittelt. Ziel ist die erste selbstständige Handhabung des PC sowie das Erstellen und Speichern eigener Dateien:
- die Hardware (u.a. Mikroprozessor/ Zentraleinheit, Arbeitsspeicher, Ein- und Ausgabegeräte) einschließlich Beratung zum PC-Kauf
- Übersicht und Einblick in die heute gängige Standardsoftware
- Aufbau und Funktion des Windows-Desktop
- die Fenstertechnik des Betriebssystems Windows
- Datenstruktur und der Umgang mit Speichermedien.

Dieses Seminar ist die Grundlage nicht nur der weiteren Module der Grundlagenseminare, sondern aller weiterführenden Kurse in den Bereichen Standardsoftware und Internet.
Vorkenntnisse: Nicht erforderlich.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Thomas Schollmayer
Idstein
Pestalozzischule
Erweiterungsbau Raum E 213
Samstag 19.9.15 9 - 16 Uhr
1 Tag 8 UE
€ 54,50 keine Ermäßigung

L 21040 I
Effektive Datenverwaltung mit dem Explorer
Grundlagen der EDV - Baustein 2
Viele PC-Anwender/innen beherrschen das Windows-Handling mit Maus und Tastatur, wie etwa den Umgang mit Fenstern, das Starten und Beenden von Programmen und besitzen vielleicht Grundkenntnisse in Standardprogrammen wie Word oder Excel.
Häufig jedoch fehlen wichtige Kenntnisse zum effektiven Verwalten des eigenen Datenmaterials, sei es die übersichtliche Einrichtung der Festplatte(n) oder das Sichern wichtiger Daten bzw. Löschen alter Datenbestände.
Folgende Themen werden u.a. behandelt:
- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Datenträgern (Disketten, CD, DVD).

Vorkenntnisse: Besuch des Bausteins 1 unseres Moduls PC-Basiswissen bzw. vergleichbare Kenntnisse.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Thomas Schollmayer
Idstein
Pestalozzischule
Erweiterungsbau Raum E 213
Sonntag 11.10.15 9 - 16 Uhr
1 Tag 8 UE
€ 54,50 keine Ermäßigung

L 21050 R **NEU**
Computerschreiben in vier Stunden
Erlernen Sie das 10-Finger-Tastschreiben an nur vier Tagen mit Hilfe beschleunigender Lehr- und Lernmethoden. Mit Hilfe dieser Techniken kann die Merkfähigkeit unseres Gehirns um ein Vielfaches gesteigert werden. Beide Gehirnhälften werden zur Arbeit angeregt über Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle, allerdings auch über logisches, analytisches und abstraktes Denken. Lernen Sie auf allen Lernkanälen mit der Hilfe von Lernkonzerten (auditiv - durch Sprache und Musik - das Ohr ist betroffen), durch Bilder, Farben und Vorstellungskraft (visuell - Auge und Ihre Phantasie sind angesprochen) sowie durch ein wenig Bewegung - „greifen“ Sie die Lerninhalte (haptische Lernmethode - die Hände kommen ins Spiel). So werden alle Lerntypen gefördert. Versuchen Sie es mal!
Mindestteilnahme: 6 Personen
Markus Steinmetz
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG Raum 103
montags 17.30 - 19 Uhr
Beginn: 23.11.15
4 Abende 8 UE
€ 50,- ermäßigt € 37,50
inkl. Lehrbücher und Prüfung

L 21060 T
Computerschreiben in vier Stunden
Text siehe Kurs L 21050 R
Mindestteilnahme: 8 Personen
Markus Steinmetz
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 103

SCHULABSCHLÜSSE
DER ZWEITE BILDUNGSWEG

Abendhauptschule Wiesbaden
Lorcher Straße 11
Telefon 0611 / 31 22 29

Abendrealschule Wiesbaden
in der Geschwister-Scholl-Gesamtschule
65197 Wiesbaden-Klarenthal
Telefon 0611 / 31 71 10
Die Abendrealschule ermöglicht in 2-jährigem Ausbildungsgang den Erwerb des Realschulabschlusses. Er gliedert sich in den Einführungskurs von einem und den Hauptkurs von drei Semestern.

Abendgymnasium Wiesbaden
Brunhildenstraße 140
65189 Wiesbaden
Telefon 0611 / 31 51 38
Das Abendgymnasium führt, je nach Vorbildung, in zwei bis vier Jahren zum Abitur und in ein bis drei Jahren zur Fachhochschulreife. Aufgenommen werden Berufstätige aller Altersstufen ab 19 Jahren, die mindestens Hauptschulabschluss und eine abgeschlossene Berufsausbildung haben oder drei Jahre berufstätig waren. Kindererziehung oder Pflege sind der Berufstätigkeit gleichgesetzt. Anmeldungen sollten bis jeweils vor den hessischen Sommer- oder Weihnachtsferien eingegangen sein.

Hessenkolleg
Alexandrastraße 6-8
65187 Wiesbaden
Telefon 0611 / 98 60 10
Das Hessenkolleg bietet auch einen verkürzten Weg zum Abitur an. In zwei statt bisher drei Jahren können Teilnehmer die allgemeine Hochschulreife erlangen. Voraussetzungen für die Aufnahme: Mindestalter 19 Jahre, eine dem Mittleren Bildungsabschluss entsprechende Vorbildung sowie eine abgeschlossene Berufsausbildung bzw. der Nachweis einer dreijährigen geregelten Berufstätigkeit. Die Lehrgänge beginnen jeweils nach den Sommerferien. **Der Besuch der vorgenannten Schulen ist kostenfrei.**

L 65960 T
Hauptschulabschluss
Dieser Lehrgang soll Teilnehmer/innen ohne Hauptschulabschluss nach Beendigung der Schulpflicht die Möglichkeit geben, sich vorzubereiten, um nachträglich über eine sogenannte Nichtschüler-Prüfung diesen Abschluss zu erwerben. Zusätzliche Voraussetzung bei ausländischen Teilnehmer/innen und bei Aussiedler/innen: ausreichende Deutschkenntnisse!
Lehrgangsdauer:
September 2015 bis Juni 2016
Unterrichtet wird an zwei Wochentagen von 17.45 bis 21 Uhr.
Kursgebühr zahlbar in monatlichem Rhythmus (€ 60,-/Monat)
Für den Hauptschulabschluss- und den Abendrealschulabschluss-Lehrgang gilt: Anmeldungen sind erst dann verbindlich, wenn sie schriftlich mit allen zugehörigen Unterlagen eingereicht werden.
Der Unterricht findet in
Taunusstein
Erich-Kästner-Straße 5, statt.
Der Kurs läuft 2 Semester (à 5 Monate),
Gebühr je Semester € 590,-
plus Lehrbücher nach Vereinbarung;
Ratenzahlung möglich.
Information und Anmeldung:
vhs Rheingau-Taunus e.V.
Erich-Kästner-Straße 5
65232 Taunusstein-Hahn
Susan Minge
Telefon 06128 / 92 77 50.
Mindestteilnahme: 10 Personen
NN
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle
Infoveranstaltung Anfang September 2015
Beginn: Ende September 2015
Termine werden bekannt gegeben.
2 Semester 150 UE
€ 590,- keine Ermäßigung
je Semester plus Lehrbücher nach Vereinbarung

L 65970 T
Realschulabschluss
In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Realschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet. Wichtig ist die Prüfung vor allem als Grundlage für Aus- oder Weiterbildung.
Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch (bzw. auf Antrag eine andere europäische Fremdsprache), Gesellschaftslehre und Biologie.
Der Unterricht findet in
Taunusstein
Erich-Kästner-Straße 5, statt.
Der Kurs läuft 2 Semester (à 5 Monate),
Gebühr je Semester € 590,- plus Lehrbücher nach Vereinbarung
Information und Anmeldung:
vhs Rheingau-Taunus e.V.
Erich-Kästner-Straße 5
65232 Taunusstein-Hahn
Holger Lamm
Telefon 06128 / 92 77 44.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Jakob Fechtig und
Detlev Pohl und
Marianne Littlewood
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 105
Dienstag und Donnerstag 18 - 21 Uhr
und ca. jeden 2. Samstag 8.30 - 13 Uhr
2 Semester 180 UE
€ 590,- keine Ermäßigung
je Semester plus Lehrbücher nach Vereinbarung

dienstags 17.30 - 19 Uhr
Beginn: 22.9.15
4 Abende 8 UE
€ 50,- keine Ermäßigung
inkl. Lehrbücher

L 21070 T
Computerschreiben in vier Stunden
Erlernen Sie das 10-Finger-Tastschreiben in nur vier Abenden mit Hilfe beschleunigender Lehr- und Lernmethoden. Mit Hilfe dieser Techniken kann die Merkfähigkeit unseres Gehirns um ein Vielfaches gesteigert werden. Beide Gehirnhälften werden zur Arbeit angeregt über Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle, allerdings auch über logisches, analytisches und abstraktes Denken. Lernen Sie auf allen Lernkanälen mit der Hilfe von Lernkonzerten (auditiv durch Sprache und Musik - das Ohr ist betroffen), durch Bilder, Farben und Vorstellungskraft (visuell, d.h. Auge und Ihre Fantasie sind angesprochen) sowie durch ein wenig Bewegung - „greifen" Sie die Lerninhalte (haptische Lernmethode: Die Hände kommen ins Spiel). So werden alle Lerntypen gefördert. Versuchen Sie es mal!
Mindestteilnahme: 8 Personen
Brigitte Hörning
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 102
donnerstags 17 - 18.30 Uhr
Beginn: 5.11.15
4 Abende 8 UE
€ 51,50 keine Ermäßigung
inkl. Lehrbücher

L 21080 I
Computerschreiben in vier Stunden
Text siehe Kurs L 21070 T
Bitte mitbringen: Notebook
Mindestteilnahme: 8 Personen
Brigitte Hörning
Waldems-Esch
Dorfgemeinschaftshaus Raum „Emsbach"
donnerstags 17 - 18.30 Uhr
Beginn: 10.9.15
4 Abende 8 UE
€ 51,50 keine Ermäßigung
inkl. Lehrbücher

L 21090 I
Computerschreiben in vier Stunden
Text siehe Kurs L 21070 T
Mindestteilnahme: 8 Personen
Brigitte Hörning
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
montags 17 - 18.30 Uhr
Beginn: 2.11.15
4 Abende 8 UE
€ 51,50 keine Ermäßigung
inkl. Lehrbücher

L 21100 I
Computerschreiben in vier Stunden
Text siehe Kurs L 21070 T
Mindestteilnahme: 8 Personen
Brigitte Hörning
Niedernhausen
Theißtalschule, Geb. F Raum 105
donnerstags 17 - 18.30 Uhr
Beginn: 14.1.16
4 Abende 8 UE
€ 51,50 keine Ermäßigung
inkl. Lehrbücher

L 21110 T
BILDUNGSURLAUB: Office-Anwendungen
Einführung in Word, Excel, Outlook, Powerpoint und Grundlagen des Datenschutzes
Um Ihnen einen Überblick über die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten des PC zu vermitteln, bietet dieser Lehrgang in kompakter Form einen Einstieg in die MS-Office-Anwendungen MSWord, MSExcel, MSOutlook und MSPowerpoint. Anhand praktischer Übungen werden Sie in die Lage versetzt, erste Aufgaben in den einzelnen Anwendungen selbstständig durchzuführen.
Word:
Der Word-Arbeitsplatz, die Menü- und Symbolleisten, Texteingabe, Textkorrektur, Zeichen- und Absatzformatierung, Einfügen von Tabellen, Grafiken und Feldern, Kopf- und Fußzeilen, Seiten einrichten, drucken.
Excel:
Der Excel-Arbeitsplatz, die Menü- und Symbolleisten, Eingabe-Möglichkeiten, Bearbeitung der Daten, Planung eines Rechenblatts, Tabellenverwaltung, Formeln mit Operatoren und Funktionen, relative und absolute Bezüge, Zahlen- und Textformatierungen, Seiten einrichten, drucken.
Outlook:
Der Outlook-Arbeitsplatz, Anlegen eines Benutzerkontos, die Menü- und Symbolleisten, Adressen, Kontakte und Verteilerlisten, Mail-Empfang und -Versand, persönliche Aufgaben perfekt organisieren, drucken.
Powerpoint:
Der Powerpoint-Arbeitsplatz, Arbeiten mit Präsentationsvorlagen, Folienlayout und -design, Texteingabe und -formatierung.
Grundlagen des Datenschutzes:
Schutz der Daten oder Schutz vor Daten, Personenbezug beim Datenschutz, Verhältnis zur IT-Sicherheit.
Der Kurs ist nicht für absolute PC-Neulinge geeignet!
Mindestteilnahme: 10 Personen
Ursula Bräunig
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 134
Montag 5.10. bis
Freitag 9.10.15 jeweils 9 - 16 Uhr
5 Tage 40 UE
€ 217,50 keine Ermäßigung

L 21120 R
Grundkurs mit Word und Excel
Anhand zahlreicher Übungen lernen Sie den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten von Word und Excel kennen.
Ziel ist das selbstständige Anwenden der Grundfunktionen von Word und Excel, das ansprechende Gestalten von Textdokumenten und der Umgang mit Berechnungen und Kalkulationen.
Themen Word:
- Einführung in die Benutzeroberfläche des Programms
- Texte eingeben und ändern. Speichern, Drucken, Markieren, Kopieren und Verschieben von Text
- Absatz- und Seitenformatierungen, Silbentrennung, Datum und Uhrzeit
- Korrektes Erstellen von Anschreiben
- Rechtschreibprüfung, Silbentrennung und Thesaurus

– Umgang mit Tabellen und Grafiken.

Themen Excel:
– Einführung in die Benutzeroberfläche des Programms
– Arbeiten in Tabellenblättern und Arbeitsmappen
– Dateneingabe und einfache Formeln
– Schnelle Arbeitsweise mit Excel, die Autoausfüllfunktion
– Tabellen formatieren und drucken
– Tabellen erweitern (neue Spalten, Zellen)
– Absolute und Relative Bezüge.

Auf individuelle Wünsche zur Themenwahl kann eingegangen werden.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Claudia Fendel
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG Raum 103
mittwochs 18 - 20.15 Uhr
Beginn: 30.9.15
6 Abende 18 UE
€ 114,- ermäßigt € 85,50

L 21130 R
Aufbaukurs mit Word und Excel
Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und ihr Wissen vertiefen möchten
Ziel ist das Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word und Excel, die bei Word ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten, sowie bei Excel ein sicheres Anwenden von Formeln und grafischen Darstellungen.
Themen Word:
– Arbeiten in Tabellen
– Nummerierung und Aufzählungen
– Kopf- und Fußzeilen
– Grafiken und Formatvorlagen
– Textbausteine
– Einführung in den Seriendruck
– Formularerstellung.

Themen Excel:
– Relative und Absolute Bezüge
– Verschiedene Funktionen
– S-Verweis
– Wenn-Funktion
– Diagramme.

Auf individuelle Wünsche zur Themenwahl kann eingegangen werden.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Claudia Fendel
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG Raum 103
mittwochs 18 - 20.15 Uhr
Beginn: 25.11.15
4 Abende 12 UE
€ 76,50 ermäßigt € 57,50

L 21140 R
Crashkurs mit Word
Anhand zahlreicher Übungen lernen die Teilnehmer/innen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten von Word kennen. Ziel ist das selbstständige Anwenden der Grund- und erweiterten Funktionen von Word.
Themen Word:
– Einführung in die Benutzeroberfläche des Programms
– Texte eingeben und ändern. Speichern, Drucken, Markieren, Kopieren und Verschieben von Text
– Absatz- und Seitenformatierungen, Silbentrennung, Datum und Uhrzeit
– Korrektes Erstellen von Anschreiben
– Rechtschreibprüfung, Silbentrennung und Thesaurus
– Umgang mit Tabellen und Grafiken
– Nummerierung und Aufzählungen
– Kopf- und Fußzeilen
– Grafiken und Formatvorlagen.

Auf individuelle Wünsche zur Themenwahl kann eingegangen werden.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Claudia Fendel
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG Raum 103
Samstag 23.1.16 9.30 - 16.15 Uhr
1 Tag 9 UE
€ 58,- keine Ermäßigung

L 21150 R
Crashkurs mit Excel
Anhand zahlreicher Übungen lernen Sie den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten von Excel kennen.
Ziel ist das selbstständige Anwenden der Grundfunktionen von Excel, der Umgang mit Berechnungen und Kalkulationen.
Themen Excel:
– Einführung in die Benutzeroberfläche des Programms
– Arbeiten in Tabellenblättern und Arbeitsmappen
– Dateneingabe und einfache Formeln
– Schnelle Arbeitsweise mit Excel, die Autoausfüllfunktion
– Tabellen formatieren und drucken
– Tabellen erweitern (Neu Spalten, Zeilen)
– Relative und Absolute Bezüge.

Auf individuelle Wünsche zur Themenwahl kann eingegangen werden.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Claudia Fendel
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG Raum 103
Samstag 7.11.15 9.30 - 16.15 Uhr
1 Tag 9 UE
€ 58,- keine Ermäßigung

L 21160 R
Excel-Basiswissen
– Einführung in den Excel-Arbeitsbildschirm und dessen grundlegende Funktionen
– Arbeiten mit Tabellen und Mappen
– Dateneingaben
– Aufbau von Formeln und Funktionen
– Formatieren von Tabellen und Mappen
– Drucken von Tabellen
– Diagrammfunktion
– Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen
– Relative und Absolute Bezüge.

Der Kurs wird vermittelt auf Basis der Version Excel 2010.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Friedrich Bauer
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG Raum 103
montags 19 - 21 Uhr
Beginn: 14.9.15
5 Abende 13 UE
€ 85,- ermäßigt € 64,-

L 21170 T
MS Word 2007/2010 Kompaktkurs
Word Basiswissen
– Das Word-Anwendungsfenster: Aufbau und Handhabung

– Texteingabe und Korrektur
– grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz, Schrift u.ä.)
– Markieren, Kopieren und Verschieben von Text
– Dokumente speichern und drucken
– Office-Zwischenablage
– Textelemente suchen und ersetzen
– Rechtschreib- und Grammatikprüfung
– Hilfefunktion von Word.

Professionelle Textgestaltung mit Word
Professionelle Bearbeitung und Formatierung von Textdokumenten aller Art
– Tabulatoren
– Nummerierungs- und Aufzählungszeichen
– Rahmen, Linien und Schattierungen
– Dokumentvorlagen
– Grafiken einfügen und bearbeiten
– Tabellen erstellen und bearbeiten
– Autotexte und AutoKorrektur
– Silbentrennung
– Synonyme/Thesaurus.

Word für das Büro
Normgerechte Bürokommunikation nach den Regeln der DIN 676/DIN 5008
Dokumentvorlagen erstellen und bearbeiten
– Serienbriefe und Etikettendruck
– Geschäftsbriefe nach DIN 5008/676
– Kopf- und Fußzeilen.

Grundkenntnisse sind erforderlich!
Mindestteilnahme: 8 Personen
Ursula Bräunig
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 103
freitags 9. 10.
und 16.10.15 jeweils 18 - 21 Uhr
samstags 10.10.
und 17.10.15 jeweils 10 - 17.15 Uhr
4 Termine 24 UE
€ 91,50 ermäßigt € 68,50

L 21180 T
MS Word 2007/2010 Kompaktkurs
Text siehe Kurs L 21170 T
Mindestteilnahme: 8 Personen
Ursula Bräunig
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 103
freitags 15.
und 22.1.16 jeweils 18 - 21 Uhr
samstags 16.
und 23.1.16 jeweils 10 - 17.15 Uhr
4 Termine 24 UE
€ 91,50 ermäßigt € 68,50

L 21190 T
Gestalten mit Word
In der heutigen Zeit stellt das Programm Word die Grundlage jedweder Texterstellung dar. Die Erstellung von Serienbriefen, Formularen und Flyern kann rasch erfolgen und das Erscheinungsbild lässt sich auf verschiedenen Ebenen den Ansprüchen des Benutzers anpassen. Ihr Design kann ebenso individuell ausgestaltet werden wie das Layout von Einladungskarten, Danksagungen, Gutscheinen oder Etiketten.
Doch so manche Ambitionen und kreative Ideen der/des Benutzers/in lassen sich einfach nur deshalb nicht umsetzen, da ihm/ihr noch nicht alle Wege der Handhabung geläufig sind. Oftmals hat sie/er sich bisher noch nicht getraut, alle Menüpunkte in der Werkzeugleiste des Programms auszuprobieren oder sie schlichtweg noch nicht entdeckt.
Weitere Wünsche bzgl. des Kursinhalts können während des Kurses besprochen und bearbeitet werden. Gute Grundkenntnisse in Word sind erforderlich.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Isabelle Simon
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 102
mittwochs 18 - 21 Uhr
Beginn: 4.11.15
3 Abende 12 UE
€ 54,- ermäßigt € 40,50

L 21200 T
Excel Tabellenkalkulation
Mit Tabellen können die unterschiedlichsten Daten übersichtlich dargestellt, berechnet, sortiert und analysiert werden. Einfache und sehr schnell zu realisierende Summenberechnungen sind ebenso möglich wie die Errechnung von komplizierten Zusammenhängen und deren Visualisierung durch Diagramme. Excel kann als eindimensionale Datenbank mit umfangreichen Funktionen eingesetzt werden.
Anhand von praxisrelevanten Beispielen aus dem Büro- und Privatalltag werden u.a. folgende Themen vorgestellt und geübt:
– Grundlagen der Tabellenbearbeitung
– Tabellenaufbau und -gestaltung
– Arbeiten mit Formeln und Funktionen
– Erstellen und Gestalten von Diagrammen
– Aufbereiten und Drucken von Tabellen und Arbeitsmappen
– Verknüpfen von Arbeitsmappen
– Große Tabellen bearbeiten, Daten sortieren, filtern, gruppieren
– Einführung in Pivottabellen (optional).

Spezielle Wünsche der Teilnehmer/innen werden zu Beginn des Kurses erfragt und die Schwerpunkte entsprechend gesetzt. Grundsätzliche PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Dipl.-Volkswirt; Dipl.-Handelslehrer
Rolf Kohlweyer
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 102
dienstags und
donnerstags jeweils 18.30 - 21.45 Uhr
Beginn: 8.9.15
4 Abende 16 UE
€ 83,50 ermäßigt € 62,50

L 21210 T
MS-Excel Kompaktkurs Office 2007/2010
Excel Basiswissen
– Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms und der grundlegenden Funktionen
– Aufbau und Menüstruktur von Excel
– Tabellen gestalten.

Aufbau
– Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
– Formatieren von Tabellen und Mappen
– Diagrammfunktion
– Besonderheiten beim Drucken mit Excel
– Datei, Arbeitsmappe, Zellen und Objekte schützen
– Ausfüllen und sortieren von Datenreihen.

Vertiefung
– Weiterführende Formeln
– Relative und Absolute Adressierung.

Grundkenntnisse sind erforderlich!
Mindestteilnahme: 8 Personen
Ursula Bräunig
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 102
freitags 4. und 11.12. 15 jeweils 18 - 21 Uhr
samstags 5.
und 12.12.15 jeweils 10 - 17.15 Uhr
4 Termine 24 UE
€ 91,50 ermäßigt € 68,50

L 21220 I
Word-Basiswissen und professionelle Textgestaltung
Textverarbeitung - Bausteine 1 und 2
Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Textverarbeitungsprogramms. Ziel ist die erste sichere und selbstständige Anwendung von Word und das ansprechende Gestalten von Textdokumenten. Dabei werden u. a. folgende Themen behandelt:
Aufbau und Handhabung des Word-Arbeitsbildschirms, Texterfassung und -korrektur, Speichern und Drucken von Textdokumenten, Markieren, Kopieren und Verschieben von textgrundlegenden Formatierungen (Zeichen, Absatz und Seiten), erweiterte Formatierungen: u. a. automatisches Nummerieren und Aufzählen; Kopf- und Fußzeilen; Rahmen und Schattierungen; Spaltensatz, Fuß- und Endnoten, Tabulatoren und Tabellen, Autotext, automatische Arbeitshilfen (z. B. Suchen und Ersetzen) und Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Thomas Schollmayer

XPERT BUSINESS
GEPRÜFTE FACHKRAFT

Die Xpert Business (XB) Lehrgänge wenden sich an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die eine Tätigkeit in der Verwaltung, im betrieblichen Rechnungswesen bzw. im Bereich Personalsachbearbeitung oder im Büromanagement ausüben bzw. anstreben. Ebenso sind sie für zurzeit Nichtbeschäftigte geeignet, die eine Wiedereingliederung in das Erwerbsleben beabsichtigen und z.B. eine buchführungsnahe Tätigkeit ins Auge gefasst haben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen anhand praktischer Fragestellungen aus dem betrieblichen Alltag und zeigen ihrem (künftigen) Arbeitgeber, dass sie sich praxisnahes, aktuelles Wissen aneignen und Eigeninitiative ergreifen.

Folgende Lehrgänge werden angeboten:

Modul	Unterrichtsstunden	Lehrgangsbeginn
Xpert Lohn und Gehalt III	32 UE	14.09.2015
Xpert Finanzbuchführung II	60 UE	17.11.2015
Xpert Geprüfte Fachkraft Büromanagement	200 UE	12.01.2016

Alle Lehrgänge können mit einer Prüfung abgeschlossen werden, für die ein entsprechendes Einzelzertifikat, z.B. **Xpert Finanzbuchführung II**, ausgestellt wird.
Durch Kombination verschiedener Module können z.B. Abschlüsse wie **Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung** (Zertifikate Finanzbuchführung (II) und Finanzbuchführung EDV) bzw. **Xpert Business Finanzbuchhalter/in** oder **Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt** verliehen werden. Ganz neu wird der Lehrgang Xpert Geprüfte Fachkraft Büromanagement angeboten.

Xpert Business Zertifikate sind bundesweit einheitlich und anerkannt, d.h. auch nach einem Ortswechsel können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Weiterbildung nahtlos fortsetzen. 2014 wurden rund 10.000 Xpert Business Prüfungen absolviert. Durch den modularen Aufbau bietet XB das passgenaue Angebot für unterschiedliche berufliche Anforderungen. Dieses System erlaubt auch den Einstieg mit unterschiedlichen Vorkenntnissen.

Weitere Infos unter **www.xpert-business.eu**

Idstein
Pestalozzischule
Erweiterungsbau Raum E 213
Samstag 12.12. und
Sonntag 13.12.15 jeweils 9 - 16 Uhr
2 Tage 16 UE
€ 107,50 keine Ermäßigung

L 21230 I **NEU**

Microsoft Word 2013 – Professionelle Textgestaltung

In der heutigen Zeit stellt das Programm Word die Grundlage jedweder Texterstellung dar.
Die Erstellung von Serienbriefen, Formularen und Flyern kann rasch erfolgen und das Erscheinungsbild lässt sich auf verschiedenen Ebenen den Ansprüchen des Benutzers anpassen. Ihr Design kann ebenso individuell ausgestaltet werden wie das Layout von Einladungskarten, Danksagungen, Gutscheinen oder Etiketten.
Doch so manche Ambitionen und kreative Ideen der/des Benutzers/-in lassen sich einfach nur deshalb nicht umsetzen, da ihm/ihr noch nicht alle Wege der Handhabung geläufig sind. Oftmals hat sie/er sich bisher noch nicht getraut, alle Menüpunkte in der Werkzeugleiste des Programms auszuprobieren oder sie schlichtweg noch nicht entdeckt. Weitere Wünsche bzgl. des Kursinhalts können während des Kurses besprochen und bearbeitet werden. Gute Grundkenntnisse in Word sind erforderlich.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Isabelle Simon
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
donnerstags 18 - 21 Uhr
Beginn: 1.10.15
3 Abende 12 UE
€ 71,50 ermäßigt € 53,50

L 21240 I

Excel-Basiswissen

Tabellenkalkulation Basiswissen
Wochenendkurs
Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen und Mappen; dabei werden u. a. folgende Themen behandelt:
- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen
- Formatieren von Tabellen und Mappen
- Elementare statistische Funktionen
- Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen
- Relative und Absolute Adressierung.

Vorkenntnisse: Besuch unseres Moduls PC-Basiswissen bzw. vergleichbare Kenntnisse.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Thomas Schollmayer
Idstein
Pestalozzischule
Erweiterungsbau Raum E 213
Samstag 7.11. und
Sonntag 8.11.15 jeweils 9 - 16 Uhr
2 Tage 16 UE
€ 107,50 keine Ermäßigung

L 21250 I

Excel – Erstellen von Formularen unter Verwendung logischer Formeln

Kleingruppe
Sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich ist oftmals eine absolut genaue Planung und Strukturierung unerlässlich. Daten von verschiedenen Personen oder Dingen müssen zusammengestellt, in Übersichten gefasst und gegebenenfalls auch in Serienbriefe oder Steckbriefe übertragen werden.
Viele verschiedene Details und komplexe Zusammenhänge sind immer im Blick zu behalten.
Nur wenn alle notwendigen Felder korrekt ausgefüllt sind, ergibt sich sowohl eine klare Übersicht zu allen gesammelten Daten als auch die Möglichkeit, über Word Serienbriefe auf Grundlage unterschiedlichster Kriterien zu erstellen.
Inhalte des Kurses:
- Erstellen von Formularfeldern
- Einfügen von Auswahlmenüs
- Erstellen von Schaltflächen
- Funktionen: Wenn, wenn nicht, dann, sonst, und, oder
- Automatische Überprüfung logischer Zusammenhänge
- Bedingte Formatierungen
- Erstellen von Serien- und Steckbriefen.

Mindestteilnahme: 6 Personen
Isabelle Simon
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
freitags 18 - 21 Uhr
Beginn: 18.9.15
3 Abende 12 UE
€ 71,50 ermäßigt € 53,50

L 21260 T

Powerpoint

Inhalte:
- Grundfunktionen in Powerpoint
- Erstellen von Folien
- Einfügen von Bildern und Diagrammen
- Erarbeiten einer Bildschirmpräsentation
- Erstellen und Gestalten einer ganzen Bildschirmshow.

Bitte mitbringen: Datenstick.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Carsten Hempel
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 102
Donnerstag 16.7. 18.30 - 20 Uhr
Donnerstag 23.7. 18.30 - 21.45 Uhr
2 Abende 6 UE
€ 40,50 keine Ermäßigung

L 21270 T

Powerpoint-Basiswissen (Version 2010)

Präsentationsgrafik
Präsentationen gehören heute häufig zur Basisqualifikation im Berufsleben. Dieser Kurs bietet dazu anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des aktuellen Standard-Präsentationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Powerpoint und die ansprechende Gestaltung von Foliensequenzen; dabei werden u. a. folgende Themen behandelt:
- Inhalt, Aufbau und Gestaltung von Präsentationen
- Der AutoInhalt-Assistent; Erstellen einer neuen Präsentation
- Grundlegende Werkzeuge zum Aufbau und Gestalten von Folien(sätzen)

- Aufzählungen und Nummerierungen, Kopf- und Fußzeilen, Folienhintergrund
- Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln
- Einfache Folienübergänge und Animationen
- Vorführung einer Präsentation; der Foliennavigator.

Vorkenntnisse: Besuch unseres Moduls PC-Basiswissen bzw. vergleichbare Kenntnisse.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Ralph Steyer
Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle	Raum 102
Sonntag 15.11.15	9 - 16 Uhr
1 Tag	8 UE
€ 59,50	keine Ermäßigung

Das Lehrbuch ist im Kurspreis enthalten.

L 21280 I **NEU**

Powerpoint Grundlagen

Sie haben Grundkenntnisse im Umgang mit Office Programmen. Dann sind Sie im Kurs genau richtig.
Sie lernen die Grundlagen zur Erstellung einer PowerPoint Präsentation und erhalten Tipps über den fachgerechten und zukunftsorientierten Aufbau einer Präsentation sowie über die Technik des Präsentierens im Beruf.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Ursula Bräunig
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 1
Freitag 11.9.	18 - 21 Uhr
Samstag 12.9.	10 - 17.15 Uhr
2 Tage	14 UE
€ 83,50	keine Ermäßigung

L 21285

Individuelles EDV-Training

- Arbeiten mit den Betriebssystemen Windows Vista, Windows 7 und Windows 8 und Mac von Apple - Einführung in alle Office-Pakete wie Word, Excel, Powerpoint und Outlook 2007 / 2010 / 2013
- Digitale Fotobearbeitung
- Softwarepaket Work von Apple
- Microsoft Works
- Einführung in das Verwaltungsprogramm Lexware
- Fehlerbehebung am PC
- Internet-Arbeit.

Klaus Pankow
Kursort, Dauer und Termine nach Vereinbarung
Kursgebühr € 30,- je Unterrichtseinheit à 45 Minuten

L 21290 R **NEU**

E-Mail Bewerbung mit Outlook

Die Papierbewerbung war einmal. Mittlerweile bevorzugen die meisten Unternehmen Online-Bewerbungen. Die Online-Bewerbung setzt sich gegenüber der klassischen postalischen Bewerbung immer mehr durch.
In diesem Kurs lernen Sie, welche Regeln Sie beachten müssen und erfahren, wie Sie typische Fehler bei der Online-Bewerbung vermeiden. Wie Sie Ihre Bewerbungsunterlagen für den Onlineversand vorbereiten und welche Softwarevoraussetzungen Sie benötigen, ist ebenso Inhalt dieses Kurses wie die Einführung der wichtigsten Grundfunktionen von Outlook.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Claudia Fendel
Geisenheim

vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG	Raum 103
Samstag 19.9.15	9.30 - 16.15 Uhr
1 Tag	9 UE
€ 58,-	keine Ermäßigung

L 21300 T

Grundlagen Internet und Recherche

Immer wichtiger wird es auch im Arbeitsleben, sich im Internet auszukennen und z.B. Recherchen anzustellen. Die Inhalte dieses Kurses sind u.a.:

- Arbeiten mit dem Web-Browser
- Verwendung von Suchdiensten
- Risiken und Nebenwirkungen bei der Arbeit im Internet.

Mindestteilnahme: 8 Personen
Jakob Fechtig
Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle	Raum 102
Dienstag 22.9. und	18.30 - 21.45 Uhr
Donnerstag 24.9.15	18.30 - 20 Uhr
2 Abende	6 UE
€ 31,50	keine Ermäßigung

L 21310 T

Internetkommunikation für Firmen

Ganz selbstverständlich gehört es für Bürofach- und Verwaltungskräfte dazu, per E-Mail zu kommunizieren. Die Inhalte dieses Angebots sind u.a.:

- Kundenkontakte via E-Mail
- Abhörsichere E-Mail-Kommunikation durch Verschlüsselung am Beispiel von PGP.

Mindestteilnahme: 8 Personen
Jakob Fechtig
Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle	Raum 102
Donnerstag 24.9. und	20.15 - 21.45 Uhr
Dienstag 29.9.15	18.30 - 21.45 Uhr
2 Abende	6 UE
€ 21,50	keine Ermäßigung

L 21320 I **

Schutz vor Kriminalität im Internet

L 21330 T

BILDUNGSURLAUB: Webseiten-Erstellung mit Joomla, HTML, CSS und Javascript

Joomla! ist ein so genanntes Content Management System (CMS), mit dem Sie auf einfache Art und Weise und ohne Programmierkenntnisse die Inhalte einer Website gestalten und jederzeit anpassen können.
Ideal ist es jedoch, wenn der Anwender eines CMS auch die Hintergründe in Form von HTML, CSS, Javascript und weiteren Komponenten versteht, um seinen Internetauftritt optimal zu gestalten.
Von daher bietet dieser Kurs eine Kombination aus einem modernen CMS und herkömmlicher Technik.
Wir werden gemeinsam einen mehrseitigen Internetauftritt erstellen. Jede/r Teilnehmer/in hat die Möglichkeit, die hierfür notwendigen Schritte vollständig zu absolvieren und das Ergebnis auf dem Webspace des Dozenten (für kurze Zeit) online zu stellen.
Alle Softwarekomponenten sind kostenlos und können per USB-Stick mitgenommen

**** INFORMATIONEN ZU DIESEM KURSANGEBOT FINDEN SIE AUF DEN SEITEN 111-116 IM HERBSTPROGAMM DER „FAMILIEN- UND SENIORENAKADEMIE“**

werden, um ggf. nach Ende des Kurses die Erstellung des eigenen Internetauftrittes anzugehen.
Inhalte:
- Erläuterung von grundlegenden Komponenten des Internets sowie des Webdesigns und der Webprogrammierung
- Einführung in HTML, CSS und Javascript mit Erstellung von einigen einfachen Seiten
- Installation von Joomla auf dem lokalen PC
- das Design des Internetauftrittes mit Hilfe von Templates festlegen, Templates an eigene Bedürfnisse anpassen
- Inhalte anlegen (Texte, Bilder, Videos ...)
- mit Menüs Struktur in die Seiten bringen
- Erweiterungen einbinden (z.B. Google Maps, Gästebuch, mehrere Sprachen, Facebook)
- Benutzer und Benutzerrechte anlegen
- Hinweise zur Suchmaschinen-optimierung
- Website online stellen
- organisatorisches Umfeld, z.B. Beantragen einer Domain sowie Anmieten des Webspaces beim Provider.

Spezielle Wünsche der Teilnehmer/innen werden zu Beginn des Kurses erfragt und die Schwerpunkte entsprechend gesetzt. Grundsätzliche PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.
Gemäß den gesetzlichen Bestimmungen des § 9 HBUG enthalten alle Bildungsurlaubsangebote neben fachspezifischen Inhalten gesellschaftspolitische Aspekte. Es werden folgende Themen angesprochen: Datenschutz und Datensicherheit, Ziele/Grundsätze, Rechte/Pflichten, Umsetzung im Büroalltag, insbesondere im Hinblick auf das Internet. Bitte nach Möglichkeit mitbringen: USB-Stick.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Dipl.-Volkswirt; Dipl.-Handelslehrer Rolf Kohlweyer
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 134
Montag 9.11. bis
Freitag 13.11.15 jeweils 9 - 16 Uhr
5 Tage 40 UE
€ 241,- keine Ermäßigung
inkl. Lehrbuch

L 21340 T
Homepage für Einsteiger/innen
In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse zur Erstellung eines Internetauftrittes. Schritt für Schritt werden die Komponenten vorgestellt und geübt. Wir werden gemeinsam einen mehrseitigen Internetauftritt erstellen und online stellen. Jede(r) Teilnehmer/in hat die Möglichkeit, die hierfür notwendigen Schritte vollständig zu absolvieren.
Der Kurs eignet sich insbesondere für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse, die einen Gesamtüberblick erhalten wollen. Sie haben damit die notwendige Starthilfe, um ggf. einen eigenen Internetauftritt zu planen und umzusetzen.
Inhalte:
- Einführung in HTML, CSS und Javascript
- Verlinkung von Seiten, Kontakt über E-Mail oder Formular, Dienste einbinden, z.B. Google Maps
- FTP zwecks Übertragung auf den Webserver
- Anmieten von Webspace, Einsatz kostenloser Tools und organisatorischer Rahmen.

Voraussetzungen: Grundlegende PC-Kenntnisse. Nach Möglichkeit bitte einen USB-Stick mitbringen!
Mindestteilnahme: 8 Personen
Dipl.-Volkswirt; Dipl.-Handelslehrer Rolf Kohlweyer
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 118
samstags 28.11., 5.12.
und 12.12.15 9 - 14.15 Uhr
3 Vormittage 18 UE
€ 69,- ermäßigt € 52,-

L 21350 T
Einführung ins iPad / iPhone / Mac
So bedienen Sie Ihr i-Gerät
Zielgruppe: iGerät-Benutzer/innen, die
- die Möglichkeiten ihres Gerätes ausnutzen möchten
- Fragen haben zur Bedienung
- sich ihr Leben mit dem jeweiligen Gerät einfacher machen möchten.

Bitte mitbringen: i-Gerät(e), Aufladekabel und Apple-Identifikationsnummer(n).
Mindestteilnahme: 6 Personen
Ursula Bräunig
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 102
freitags 6. und 13.11.15 jeweils 18 - 21 Uhr
Samstag 7. 11.15 10 - 17.15 Uhr
3 Termine 16 UE
€ 61,50 ermäßigt € 46,-

L 21360 R
Android – Smartphone oder Tablet, Android oder Apple?
Kauf- und Tarifberatung
Welches Gerät ist für Sie geeignet und welcher Tarif passt am besten zu Ihnen? Worauf müssen Sie bei der Anschaffung eines Smartphones oder Tablet-PC achten? Diese Fragen werden in diesem Kurs ebenso beantwortet wie Ihre individuellen Fragen zum Thema. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und Sie benötigen kein Gerät.
Am Ende der Veranstaltung erhalten Sie einen Leitfaden mit den wichtigsten Punkten des Vortrages.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Guido Bethmann
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG Raum 103
Montag 23.11.15 9.30 - 11.45 Uhr
1 Vormittag 3 UE
€ 15,- keine Ermäßigung

L 21370 T
Smartphone oder Tablet, Android oder Apple?
Kauf- und Tarifberatung
Text siehe Kurs L 21360 R
Mindestteilnahme: 8 Personen
Guido Bethmann
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 118
Mittwoch 23.9.15 9.30 - 11.45 Uhr
1 Vormittag 3 UE
€ 15,- keine Ermäßigung

L 21380 T **NEU**

Smartphone und Tablet
für Anfänger/innen

Unser Kursangebot richtet sich an alle, die ein Gerät (Smartphone und/oder Tablet-PC) mit dem Betriebssystem Android besitzen und gerne mehr über die Handhabung, Sicherheit und sonstige Finessen wissen möchten.
Teil 1:
Grundeinstellungen, Internetzugang, Software-Updates. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, mitzubringen sind ein Smartphone und/oder Tablet mit dem Betriebssystem Android sowie jegliches Zubehör und PIN-Nummern.
Teil 2:
Installation eines Sicherheitsprogramms, richtiger Umgang mit Daten, Absicherung der Geräte gegen Diebstahl.
Teil 3:
Apps herunterladen und deinstallieren, Kontakte einrichten, Nachrichten versenden und empfangen. Fotos machen, speichern und synchronisieren.
Teil 4:
Offene Fragen klären. Bei Interesse behandeln wir noch Themen wie Cloudspeicher, Navigation, QR-Codes und E-Book-Reader.
(Dieser Kurs ist nicht geeignet für Besitzer von Apple-, Windows- oder Blackberry-Geräten. Wenn Sie bereits ein solches Gerät besitzen, schauen Sie bitte im Kursprogramm nach alternativen Kursen).
Bitte mitbringen: Androidgerät (Smartphone und/oder Tablet), Ladekabel, Zubehör.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Guido Bethmann
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 118
Mittwoch 14.10.
Freitag 16.10.
Mittwoch 21.10. und
Freitag 23.10.15 jeweils 9.30 - 11.45 Uhr
4 Vormittage 12 UE
€ 55,50 keine Ermäßigung

L 21390 T

Android-Fragestunde
für ehemalige Kursteilnehmer/innen

Seit Ihrem Androidkurs sind einige Wochen oder Monate vergangen und Sie haben viel gelernt. Hier haben Sie Zeit und Gelegenheit, Ihre individuellen Fragen zu stellen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Guido Bethmann
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 118
Mittwoch 18.11.15 9.30 - 11.45 Uhr
1 Vormittag 3 UE
€ 15,- keine Ermäßigung

L 21400 I

Smartphone oder Tablet,
Android oder Apple?
Kauf- und Tarifberatung

Text siehe Kurs L 21360 R
Mindestteilnahme: 8 Personen
Guido Bethmann
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
Freitag 11.12.15 9.30 - 11.45 Uhr
1 Vormittag 3 UE
€ 15,- keine Ermäßigung

ZAHLT SICH AUS: DIE BILDUNGSPRÄMIE

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
EUROPÄISCHE UNION
Bundesministerium für Bildung und Forschung

■ BILDUNG ZUM HALBEN PREIS – DIE BILDUNGSPRÄMIE

Die **vhs** Rheingau-Taunus e.V. ist zugelassene Beratungsstelle für die Bildungsprämie, ein Instrument des Bundes zur Förderung der beruflichen Bildung.

Prämiengutschein
Erwerbstätige, die das 25. Lebensjahr vollendet haben und die durchschnittlich mind. 15 Stunden pro Woche beschäftigt sind (auch Selbstständige, Aufstocker/innen, Eltern in Mutterschutz oder Erziehungszeit) mit einem Einkommen unter 20.000 € (bzw. 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten) können hier einen Zuschuss für Kurse erhalten, die der beruflichen Weiterbildung dienen. Dieser beträgt die Hälfte der Weiterbildungskosten für die Bildungsmaßnahme, deren Rechnungspreis 1.000 € nicht überschreiten darf, max. also 500 €.

ANSPRECHPARTNERINNEN:

Susan Minge
Telefon 06128 / 92 77 50
minge@vhs-rtk.de

AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

Ingrid Wulf
Telefon 06128 / 92 77 25
wulf@vhs-rtk.de

Zusammen. Zukunft. Gestalten.

Förderhinweis Die Bildungsprämie wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und dem Europäischen Sozialfonds gefördert. Ziel der Europäischen Union ist es, dass alle Menschen eine berufliche Perspektive erhalten Der Europäische Sozialfonds (ESF) verbessert die Beschäftigungschancen, unterstützt die Menschen durch Ausbildung und Qualifizierung und trägt zum Abbau von Benachteiligungen auf dem Arbeitsmarkt bei. Mehr zum ESF unter: **www.esf.de**

L 21410 I **NEU**
Smartphone und Tablet
für Anfänger/innen
Text siehe Kurs L 21380 T
Mindestteilnahme: 8 Personen
Guido Bethmann
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
Montag 25.1.
Mittwoch 27.1.
Freitag 29.1. und
Montag 1.2.16 jeweils 9.30 - 11.45 Uhr
4 Vormittage 12 UE
€ 55,50 keine Ermäßigung

L 21420 I
Android-Fragestunde
für ehemalige Kursteilnehmer/innen
Seit Ihrem Androidkurs sind einige Wochen oder Monate vergangen und Sie haben viel gelernt. Hier haben Sie Zeit und Gelegenheit, Ihre individuellen Fragen zu stellen.
Bitte mitbringen: Androidgeräte, Ladekabel.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Guido Bethmann
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
Montag 22.2.16 9.30 - 11.45 Uhr
1 Vormittag 3 UE
€ 15,- keine Ermäßigung

L 21430 I
Smartphone oder Tablet,
Android oder Apple?
Kauf- und Tarifberatung
Text siehe Kurs L 21360 R
Mindestteilnahme: 8 Personen
Guido Bethmann
Niedernhausen
ASB
Dienstag 10.11.15 9.30 - 11.45 Uhr
1 Vormittag 3 UE
€ 15,- keine Ermäßigung

L 21440 I
Smartphone und Tablet
für Anfänger/innen
Text siehe Kurs L 21380 T
Mindestteilnahme: 8 Personen
Guido Bethmann
Niedernhausen
ASB
Montag 30.11.
Dienstag 1.12.
Donnerstag 3.12.
Mittwoch 16.12.15 jeweils 9.30 - 11.45 Uhr
4 Vormittage 12 UE
€ 55,50 keine Ermäßigung

L 21450 T
Photoshop für Anfänger/innen
In diesem Grundkurs werden Schritt für Schritt alle Grundlagen von Adobe Photoshop vermittelt. Die Inhalte sind im Einzelnen: Programmaufbau, Paletten und Werkzeuge
- Öffnen von Bildern
- Anpassung von Lichtverhältnissen und Farben
- Auto-Kontrast
- Farbkorrekturen
- Abspeichern der Datei
- Dateiformate
- Pinsel-Werkzeug
- Textwerkzeug
- Beschneiden und Ausrichten
- Farbraum, Bildgröße und Bildauflösung
- Filter und Effekte
- Bildretusche
- Fotomontage.

Gerne können Sie Ihre eigenen Bilddateien mitbringen, um individuelle Lösungen zu erarbeiten.
Vorkenntnisse: PC-Grundlagen sind erforderlich.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Julia Frühwacht
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 103
Samstag 26.9.15 9 - 16 Uhr
1 Tag 8 UE
€ 77,50 keine Ermäßigung

L 21460 T
Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop
(Aufbaukurs)
In diesem Aufbauseminar werden bekannte Funktionen vertieft und neue Arbeitstechniken aufgezeigt. Von der fortgeschrittenen Bildbearbeitung bis hin zum Umgang mit dem integrierten Programm Image-Ready in Kombination mit erweiterten Photoshop-Funktionen zur Erstellung von Web-Grafiken.
- Erweitertes Textwerkzeug
- Unterstützung von Vektorformen
- Erweitertes Arbeiten mit Ebenen
- Ebenenorganisation
- Einsatz von Ebeneneffekten
- Fortgeschrittene Freistellungsfunktionen
- Slice-Werkzeuge
- Image-Ready
- Erstellen von Animated Gifs.

Gerne können Sie Ihre eigenen Bilddateien mitbringen und wir erarbeiten individuelle Lösungen während des Kurses.
Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „Photoshop für Anfänger/innen“ bei Julia Frühwacht oder vergleichbare Photoshopkenntnisse.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Julia Frühwacht
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 103
Samstag 14.11.15 9.30 - 15.30 Uhr
1 Tag 7 UE
€ 72,- keine Ermäßigung
inkl. Lehrmaterial

L 21470 T
Bildbearbeitung mit kostenloser Software
Es muss nicht immer Photoshop sein
Retuschieren, montieren, Effekte zaubern: Es gibt kostenlose Bildbearbeitungsprogramme, die mit teuren Programmen wie Photoshop auf Augenhöhe mithalten können. Gleichgültig, ob ein mit der Digitalkamera fotografiertes Bild aufpoliert oder ein Logo für die Website erstellt werden soll, Bildbearbeitungsprogramme haben heute einen festen Platz im Zeitalter der Digitalfotografie. Private Anwender/innen brauchen aber nicht alle professionellen Features, die die Handhabung einer sehr teuren Software zudem noch erschweren. Behandelt werden alle wichtigen Funktionen von „Raw Therapie“ und „GIMP“. Letzteres ist ein wahrer Alleskönner bei professioneller Fotoretusche, Animationen oder Zeichnen am PC – ausgestattet mit einem großen Paket aus

Werkzeugen, Filtern und Effekten lässt das kostenlose Programm kaum Wünsche offen. Bitte zur Bearbeitung Fotos auf USB-Stick (falls vorhanden) mitbringen.
Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC sollten vorhanden sein.
Mindestteilnahme: 7 Personen
Martin Höcker
Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle	Raum 203
mittwochs	18 - 21 Uhr
Beginn: 4.11.15	
3 Abende	12 UE
€ 55,-	ermäßigt € 41,-

L 21480 I
Archivierung der Bilder
Bildverwaltung und -bearbeitung mit ACDSee
Mit den Hunderten oder sogar Tausenden von Dias war es früher schon nicht leicht, den Überblick zu behalten.
Jetzt, im digitalen Zeitalter, ist es fast unmöglich, bei der digitalen Bilderflut die Übersicht zu behalten. Gerade hier ist der scheinbare Nachteil ein sehr großer Vorteil, sofern man sich ihn zunutze macht.
In diesem Kurs erhalten Sie ein Basisverständnis für digitale Bilder und eine Mediendatenbank. Wir installieren die Software „ACDSee". Mit Hilfe des Programms können Sie jetzt folgende Schritte bearbeiten:
- Organisation von digitalen Bildern
- Verschlagworten (Indexierung)
- Suchen von Bildern, Strategien
- Grundtechniken der Bildbearbeitung
- Sicherungsstrategien von digitalen Bildern.

Die Software ACDSee 17 kostet ca. 60 € und ist im Preis nicht enthalten.
Die zur Anwendung gebrachten Programme setzen Windows ab Version 7 voraus.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Dirk Scheid
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 1
donnerstags	19 - 21.15 Uhr
Beginn: 19.11.15	
2 Abende	6 UE
€ 30,50	keine Ermäßigung

L 21485 T **NEU**
InDesign für Anfänger/innen
In diesem Grundkurs werden die Grundlagen von Adobe InDesign erklärt und vermittelt. Anhand von konkreten Beispielen wird das neu erlernte Wissen praktisch angewandt. Die Inhalte sind im Einzelnen:
- Dokumente einrichten (Seitenformate, Seitenanzahl und Spalten anlegen)
- Musterseiten anlegen
- Werkzeuge und Paletten
- Textrahmen erstellen
- Texte formatieren und den Textfluss beeinflussen
- Fließtexte und Überschriften erstellen/ bearbeiten
- Rahmen und Konturen erstellen/gestalten
- Grafiken und Bilder richtig reinladen/ platzieren
- Farben verwenden und anlegen
- Dokument für Druck/ Web oder andere Datei-Formate exportieren.

Wenn Sie bereits eine genaue Vorstellung eines „Produktes" haben, wie z.B. einer Visitenkarte, eines Briefbogens, eines Infoblatts usw., können wir gerne gemeinsam die passende Datei erstellen.
Vorkenntnisse: PC-Grundlagen sind erforderlich.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Julia Frühwacht
Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle	Raum 102
Samstag 17.10.15	9 - 16 Uhr
1 Tag	8 UE
€ 77,50	keine Ermäßigung
inkl. Lehrmaterial	

L 21486 T **NEU**
InDesign für Fortgeschrittene
In diesem Aufbaukurs werden bekannte Funktionen vertieft und neue Arbeitstechniken vermittelt. Dieses neu erlernte Wissen wird anschließend praktisch angewandt.
Die Inhalte sind im Einzelnen:
- Einfügen von Tabellen
- Umgang mit Werkzeugen und Bedienfenstern (Pipette, Verlauf, Pathfinder)
- Mit Ebenen arbeiten
- Benutzung von Tastenkürzeln
- Einrichten von unterschiedlichen Seitengrößen (Seitenpalette)
- Einrichten von Seitenzahlen (Paginierung)
- Effekte und Transparenzen verwenden
- Einrichten von Inhaltsverzeichnissen
- Einsatz von Hilfslinien und Ausrichtefunktionen für exaktes Layout und
- Vertiefung des PDF-Exports.

Wenn Sie ein bestimmtes „Produkt" erstellen möchten, können wir gerne gemeinsam die passende Datei anlegen.
Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „InDesign für Anfänger/innen" oder vergleichbare In-Design-Kenntnisse.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Julia Frühwacht
Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle	Raum 103
Samstag 5.12.15	9 - 16 Uhr
1 Tag	8 UE
€ 77,50	keine Ermäßigung
inkl. Lehrmaterial	

L 21490 R **NEU**
Typografie-Seminar, Grundlagen I
Der Versuch einer Definition beginnt mit der Aussage: Typografie ist die Kenntnis um die Regeln zur Gestaltung von Medien. Es werden Regeln und Tipps für die richtige Gestaltung von Print-Medien, Präsentationen und Web-Auftritten vermittelt. Die Kunst dabei ist es, den richtigen Umgang der Gestaltungsmittel Schrift, Linie, Fläche und Bild zu finden.
Inhalt: Von der Mikro- zur Makro-Typografie, der richtige Zeilenabstand, die Wirkung der Schrift, passende Schriftfindung: „The Right Type For The Right Job".
Ausführliches Handout kann für € 8,- beim Kursleiter erworben werden.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Manfred Diehl
Geisenheim

vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG	Raum 305
donnerstags	15 - 16.30 Uhr
Beginn: 3.9.15	
3 Nachmittage	6 UE
€ 52,-	ermäßigt € 39,-

AUSBILDUNGS-MÖGLICHKEITEN ZUR ERZIEHERIN/ ZUM ERZIEHER

Sie verfügen über einen mittleren Bildungsabschluss und eine berufspraktische Vorbildung im Bereich der Kindererziehung oder Sozialpädagogik.
Sie streben einen Arbeitsplatz in Kindertageseinrichtungen oder Kinderkrippen, in der Heimerziehung oder in der Jugendarbeit an.
Wir bieten in Geisenheim die Möglichkeit, die Fachschule für Sozialwesen (Fachrichtung Sozialpädagogik) zu besuchen und in einer dreijährigen Ausbildung den Abschluss als „Staatlich anerkannte/r Erzieher/Erzieherin“ zu erreichen.
Bitte wenden Sie sich bei Interesse an uns.

Kontakt
BSR Berufliche Schulen Rheingau
Winkeler Straße 99-101
65366 Geisenheim
Telefon 06722 / 8559
Telefax 06722 / 7240
www.bs-geisenheim.de
poststelle@beruflicheschulenrheingau.geisenheim.schulverwaltung.hessen.de

L 21500 R **NEU**

Typografie-Seminar, Grundlagen II

(baut auf Seminar I auf, dessen Teilnahme ist jedoch nicht Bedingung)
Inhalt: Corporate Design, die verschiedenen Satzarten, von der Zeile zum Absatz, Satzspiegel erstellen, Leseverhalten, der Raum, die Farbe und das Bild als Gestaltungsmittel. Tabellen, Präsentationen wirkungsvoll erstellen, grundlegende Regeln für den Web-Auftritt.
Ausführliches Hand-out ist vorhanden und kann für € 8,- beim Kursleiter erworben werden.
bitte mitbringen: Schreibmaterial
Mindestteilnahme: 8 Personen
Manfred Diehl
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
donnerstags 15 - 16.30 Uhr
Beginn: 1.10.15
3 Nachmittage 6 UE
€ 52,- ermäßigt € 39,-

L 21510 I

Outdoor-Touren mit dem GPS-Gerät

Überlegen Sie den Kauf eines Outdoor-Navigationsgerätes? Oder haben Sie schon ein Gerät und wollen die Funktionen und Möglichkeiten voll ausnutzen? Welche Software für welche Anwendung? Wie plane ich eine Wanderung oder Radtour?
Diese und weitere Fragen werden in dem Kurs schrittweise erläutert. Sie werden praxisorientiert mit den jeweiligen Techniken vertraut gemacht. Schritt für Schritt planen wir eine Etappe auf dem Rheinsteig mit eigenem und im Buchhandel verfügbaren Material.
- Basisverständnis: Wegpunkte, Tracks und Routen
- Vorstellung von Gerätefunktionen (Nutzen im Gebrauch)
- Software-Tools zur Planung
- Digitale Karten
- Planen einer Tour: Etappe Rheinsteig
- Übertragung der geplanten Daten an das GPS
- Wie sichere ich meine Daten vom GPS für künftige Touren?
- Exkurs: Digitale Bilder mit Koordinaten verschmelzen.

Als Vorführgerät steht ein Garmin-Gerät zur Verfügung. Die verwendeten Programme setzen Windows XP oder Windows 7 voraus.
Das sollten Sie mitbringen: Freude an neuer Technik, Spaß in freier Natur.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Dirk Scheid
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
donnerstags 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 18.2.16
4 Abende 8 UE
€ 40,50 keine Ermäßigung

www.bildungsnetz-hessen-west.de

FÜR WEITERBILDUNGSSUCHENDE

- Umfangreiches Angebot an Seminaren, Workshops und Qualifizierungsmöglichkeiten aus der Region
- Schnelle Suche nach dem passenden Bildungs- und Weiterbildungsangebot
- Links zu den wichtigsten Förderprogrammen (u.a. Qualifizierungsscheck)
- Erweiterte Suche in angrenzende Regionen, z.B. Frankfurt oder Mittelhessen möglich

Ihre Datenbank zum Thema Weiterbildung und Qualifizierung für die Regionen

- ⌦ Rheingau-Taunus
- ⌦ Limburg-Weilburg
- ⌦ Wiesbaden

und der direkte Draht zu den Fördermöglichkeiten beruflicher Weiterbildung

Telefon 06128 / 92 77 - 77

☛ **SIEHE AUCH** L 44830 T **DIE KÜCHE DES ORIENTS** AUF SEITE 123 UND 125

L 31520 R
Arabisch I,1 [A1]
Kleingruppe
Gemeinsam ist den Arabern das moderne Hocharabisch, das als überregionale Amtssprache dient und in der Presse, im Rundfunk und Fernsehen verwendet wird. In diesem Kurs steht die Alltagskommunikation (auf Hocharabisch) im Vordergrund. Sie lernen mit vielen bildhaften Erklärungen die arabische Schrift zu lesen und zu schreiben sowie sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen. Zugleich erfahren Sie Wissenswertes über Kultur, Mentalität und Geschichte der arabischen Welt.
Lehrbuch: Usrati (Lehrbuch für modernes Arabisch)
Verlag: Hueber
ISBN 3-9805043-0-1-9
Mindestteilnahme: 4 Personen
Alena Zia
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG Raum 104
donnerstags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Abende 24 UE
€ 120,50 ermäßigt € 90,50

L 31525 I **NEU** Wünsch Dir was
Chinesisch [A1]
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse in der Kleingruppe
Chinesisch ist eine der ältesten Sprachen der Welt und die Entwicklung der Sprache stellt auch die Entwicklung der chinesischen Kultur und Zivilisation dar.
In diesem „Schnupper-Kurs“ erhalten Sie einen Einblick in die Welt der chinesischen Sprache. Die Dozentin, Frau Dr. Li, führt Sie in die Töne des Hochchinesischen (4+1 Töne) ein, vermittelt das Pin-Yin-System als Hilfestellung für die Aussprache und den Aufbau des Schriftzeichens etc.
Dem Kurs werden einige gängige Szenarien des täglichen Lebens zugrunde gelegt und der hierbei benutzte Wortschatz und die Redewendung unterrichtet. Dabei werden die vier Fertigkeiten Lesen, Verstehen, Sprechen und Schreiben gleichermaßen trainiert.
Lehrbuch: Wird besprochen.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.
Mindestteilnahme: 5 Personen
Li Li
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
freitags 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 25.9.15
10 Abende 20 UE
€ 125,50 ermäßigt € 94,-

L 31540
Deutsch – Individualunterricht
[A1] und höheres Niveau
Jolanta Chrupcala
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle
Dauer, Termine und Kursort nach Absprache
Kursgebühr € 30,- pro Unterrichtseinheit à 45 Min.

L 31550 R
Deutsch als Fremdsprache I,1 [A1]
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Bitte mitbringen: Schreibzeug.
Kursbuch: Themen 1 aktuell
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-001690-7
Arbeitsbuch: Themen 1 aktuell
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-011690-4
Mindestteilnahme: 8 Personen
Petra Saile
Geisenheim
Berufliche Schulen, 2. OG Raum B 210
montags und mittwochs jeweils 17.45 - 19.15 Uhr
Beginn: 7.9.15
30 Abende 60 UE
€ 218,50 ermäßigt € 163,50
Bitte beachten: Eingang Lehrerparkplatz, über die Eisentreppe
Einlasszeit: 19.20 - 19.30 Uhr, danach bitte die Handy-Nr. 0179 9542037 wählen.

L 31560 T
Deutsch als Fremdsprache I,1 [A1]
Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen, die in kurzer Zeit die deutsche Sprache erlernen wollen.
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Christiane Rehor
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 119
montags 18.30 - 20.45 Uhr
Beginn: 14.9.15
11 Abende 33 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 31570 I
Deutsch als Fremdsprache I,1 [A1]
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Ich - du - wir hören, sprechen, lesen, schreiben von Anfang an. Ein Kurs für alle, insbesondere für Anfänger/innen, die gerne in einer Gruppe spielerisch Deutsch lernen wollen.
Lehrbuch: Wird besprochen
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Barbara Burkardt
Idstein
Pestalozzischule
Erweiterungsbau Raum E 204
Kursbeginn 16.9.2015
mittwochs und donnerstags 18 - 19.30 Uhr
20 Abende 40 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 31580 T
Deutsch als Fremdsprache [A1]
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Wird im Kurs besprochen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
N.N.-
Taunusstein-Hahn
Erich-Kästner-Straße 3
dienstags 10 - 12 Uhr
Beginn: 6.10.15
11 Vormittage 29 UE
€ 108,- ermäßigt € 81,-

L 31590 R
Deutsch als Fremdsprache I,2 [A1]
Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kursbuch: Themen 1 aktuell
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-001690-7
Arbeitsbuch: Themen 1 aktuell
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-011690-4
Mindestteilnahme: 8 Personen
Petra Saile
Geisenheim
Berufliche Schulen, 2. OG Raum B 210
dienstags und
donnerstags jeweils 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 8.9.15
30 Abende 60 UE
€ 218,50 ermäßigt € 163,50
Bitte beachten: Eingang Lehrerparkplatz, über die Eisentreppe
Einlasszeit: 19.20 - 19.30 Uhr, danach bitte die Handy-Nr. 0179 9542037 wählen.

L 31600 I
Deutsch als Fremdsprache I,2 [A1]
Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Können Sie schon ein bisschen Deutsch? Dann ist das der richtige Kurs für Sie. Wir lernen weiter mit Herz und Köpfchen und machen vielleicht eine erste Prüfung.
Lehrbuch: Wird besprochen.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Barbara Burkardt
Idstein
Pestalozzischule
Erweiterungsbau Raum E 204
Kursbeginn 16.9.15
mittwochs und
donnerstags 19.30 - 21. Uhr
20 Abende 40 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 31610 R
Deutsch als Fremdsprache I,3 [A1]
Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Schreibzeug.
Kursbuch: Themen 1 aktuell
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-001690-7
Arbeitsbuch: Themen 1 aktuell
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-011690-4
Mindestteilnahme: 8 Personen
Petra Saile
Geisenheim
Berufliche Schulen, 2. OG Raum B 210
montags und
mittwochs jeweils 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 7.9.15
30 Abende 60 UE
€ 218,50 ermäßigt € 163,50
Bitte beachten: Eingang Lehrerparkplatz, über die Eisentreppe
Einlasszeit: 19.20 - 19.30 Uhr, danach bitte die Handy-Nr. 0179 9542037 wählen.

L 31620 T
Deutsch als Fremdsprache I,2 [A1]
Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen, die in kurzer Zeit die deutsche Sprache erlernen wollen.
Intensiv-Sprachkurs, 2 x pro Woche
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.
Mindestteilnahme: 5 Personen
Christiane Rehor
Taunusstein-Hahn

DEUTSCH
EINSTUFUNG

Was können Sie jetzt schon?
Was brauchen Sie noch?
Was möchten Sie lernen?

Sie können es bei uns herausfinden:
Samstag 12.9.15, 9 - 13 Uhr
mittwochs zwischen 17.30 und 18.15 Uhr.
Machen Sie bitte einen Termin aus.

06128 / 92 77 - 14 oder - 50
Christiane Rehor
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 130
Die Einstufung ist kostenlos für Sie.

Wie geht es dann weiter?
Wir suchen mit Ihnen zusammen den richtigen Kurs für Sie.

Was Sie schon machen können:
die **vhs**-Lernstufen auf Seite 69 anschauen und sehen, wo Sie vielleicht hinpassen.

Einstufung online
Über unsere Internetseite www.vhs-rtk.de finden Sie unter dem Stichwort „Service“ einen Link zu verschiedenen Spracheinstufungstests.
Gerne sind Ihnen auch unsere Geschäftsstellen behilflich.

vhs-Geschäftsstelle Raum 105
dienstags 16.45 - 17.15 Uhr
donnerstags 15 - 16.30 Uhr
11 Nachmittage 22 UE
€ 81,50 ermäßigt € 61,50

L 31630 T
Deutsch als Fremdsprache II,2 [A2]
Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen:
Lehrbuch: Aussichten [A2.1]
Klett-Verlag
Mindestteilnahme: 8 Personen
Christiane Rehor
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 119
mittwochs 18.30 - 20.45 Uhr
Beginn: 15.7.15
11 Abende 33 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 31640 I **NEU**
Deutsch als Fremdsprache [A2]
Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen:
Lehrbuch: Aussichten [A2.1]
Klett-Verlag
ISBN 978 - 312 676 2151
Mindestteilnahme: 8 Personen
Friedrich Goldstein
Idstein
Black & Deckerstraße 28 Job Center
Kursbeginn 6.10.2015
dienstags und
donnerstags 18 - 19.30 Uhr
20 Abende 40 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,-

L 31650 T
Deutsch als Fremdsprache [B1]
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Kleingruppenkurs bis 5 Teilnehmer/innen
Kursbeginn kann sich verschieben - beginnt bei genügender Teilnehmer/innenzahl.
Mindestteilnahme: 3 Personen
Annie Sauer-Hofer
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 102
freitags 11 - 13 Uhr
Beginn: 2.10.15
10 Vormittage 27 UE
Kursgebühr pro Teilnehmer/in
bei 3 Teilnehmer/innen € 300,-
bei 4 Teilnehmer/innen € 225,-
bei 5 Teilnehmer/innen € 180,-

L 31660 I
Deutsch als Fremdsprache
für Fortgeschrittene Zertifikatskurs [B1]
Dieser Kurs ist geeignet für ausländische Mitbürger/innen, die bereits über Deutschkenntnisse verfügen und ein Dokument erwerben wollen, das ihnen in ihrem Heimatland oder in Deutschland bessere Berufschancen eröffnet.
Der Kurs bereitet inhaltlich und formal auf die Prüfung zum Zertifikat Deutsch vor. Die einzelnen Prüfungsteile werden intensiv geübt.
Lehrbuch: Wird besprochen.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Elena Preis
Idstein
Pestalozzischule
Erweiterungsbau Raum E 210
Kursbeginn 14.9.2015
montags und
donnerstags 19.30 - 21 Uhr
20 Abende 40 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 31670 T
Prüfungsvorbereitung
Zertifikat Deutsch [B1]
Für Teilnehmer/innen mit guten Deutschkenntnissen, die sich auf das Zertifikat Deutsch B1 vorbereiten möchten.
An zwei Samstagen bereitet der Kurs formal und inhaltlich auf das ZDB1 vor.
Es werden Aufbau und Ablauf der Prüfung besprochen sowie detaillierte Übungen zu allen Prüfungsteilen gemacht.
Eine Prüfung findet z.B. am 11.12. beim hvv in Frankfurt statt. Der Anmeldeschluss für diese Prüfung ist der 5.11.15.
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Karin Schmidt
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
samstags 9 - 12.15 Uhr
Beginn: 3.10.15
2 Vormittage 8 UE
€ 38,- keine Ermäßigung

L 31680 T
Deutsch als Fremdsprache
für Fortgeschrittene Vorkurs B2
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen der deutschen Sprache, die das Niveau B1 bereits erreicht haben und ihre Deutschkenntnisse langsam weiter vervollkommnen möchten. Kurs beginnt später, wenn die Mindest-Teilnehmeranzahl bis Kursbeginn nicht erreicht ist.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.
Mindestteilnahme: 6 Personen
NN
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 118
montags 18.30 - 20.45 Uhr
Beginn: 14.9.15
15 Abende 45 UE
€ 226,50 ermäßigt € 170,-

L 31690 T
Deutsch als Fremdsprache I,2 [B2]
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen:
Lehrbuch: Mittelpunkt neu [B2]
Verlag: Klett-Langenscheidt
Lehrbuch: ISBN 978-3-12-76652-4
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-676653-1
Mindestteilnahme: 4 Personen
Christiane Rehor
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
dienstags 15 - 16.30 Uhr
Beginn: 15.9.15
15 Nachmittage 30 UE
€ 226,50 keine Ermäßigung
€ 20,- pro Woche pro Teilnehmer/in bei mind. 3 Teilnehmer/innen - Kursgebühr verringert sich bei steigender Teilnehmerzahl.

L 31700 T
Deutsch als Fremdsprache 3,3 [B2]

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Wird im Kurs besprochen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Christiane Rehor
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 203 A
freitags 17.30 - 19.45 Uhr
Beginn: 17.7.15
11 Abende 33 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 31710 T
Prüfungsvorbereitung
Zertifikat Deutsch [B2]
Für Teilnehmer/innen mit guten Deutschkenntnissen, die sich auf das Zertifikat Deutsch B2 vorbereiten möchten.
An zwei Samstagen bereitet der Kurs formal und inhaltlich auf das ZDB2 vor. Es werden Aufbau und Ablauf der Prüfung besprochen sowie detaillierte Übungen zu allen Prüfungsteilen gemacht.
Eine Prüfung findet z.B. am 11.12. beim hvv in Frankfurt statt.
Der Anmeldeschluss für diese Prüfung ist der 5.11.15.
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Justyna Dix
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
Zweimal samstags
24.10. und 21.11.15 jeweils 9 - 13.15 Uhr
2 Vormittage 10 UE
€ 38,- keine Ermäßigung

L 31720 I **NEU**
Deutsch als Fremdsprache
für Fortgeschrittene [B2]
Dieser Kurs ist geeignet für ausländische Mitbürger/innen, die bereits über Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 verfügen, ihre Kenntnisse in Grammatik und Rechtschreibung aber noch vertiefen und erweitern wollen.
Lehrbuch: Wird besprochen.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Friedrich Goldstein
Idstein
Black & Deckerstraße 28 Job Center
Kursbeginn 6.10.2015
dienstags und
donnerstags 19.30 - 21 Uhr
20 Abende 40 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 31730
Individualtraining Englisch, alle Levels
Für Teilnehmer/innen mit oder ohne Vorkenntnisse
Sie möchten Englisch lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen, möchten dies aber nicht in der Gruppe tun? Sie planen einen längeren Auslandsaufenthalt oder müssen sich in einem Vorstellungsgespräch bewähren? Im Individualtraining haben Sie die Möglichkeit, Ihr Lerntempo und die Lerninhalte selbst zu bestimmen. Der Unterricht wird auf Wunsch durch Muttersprachler/in erteilt.
NN
Dauer, Kursort und Termine nach Vereinbarung
€ 32,- pro Unterrichtseinheit à 45 Minuten

MAMA LERNT DEUTSCH!

Kurse mit Kinderbetreuung
6 Mal im Rheingau-Taunus-Kreis

Anne Almanca Öğreniyor – Çocuk bakımı sunulan kurslar

Мама учит немецкий язык – Курсы с уходом за детьми

امام تتعلم ألألمانيّة ◻ دوراتٌ للغة مع خدمة رعاية ألأطفال
مامان آلمانی یاد میگیرد ◻ کلاس هایی با نگهداری از کودکان

Mama uči njemački – Kursevi s organizovanom brigom o djeci

Aarbergen Astrid-Lindgren-Schule	fr	9.00 - 11.30 Uhr
Bad Schwalbach vhs Wiedbachschule	fr	9.00 - 11.30 Uhr
Eltville Freiherr-vom-Stein-Schule	mo	9.00 - 11.30 Uhr
Lorch Wisperschule	di	9.30 - 12.00 Uhr
Rüdesheim Julius-Alberti-Schule	fr	9.30 - 12.00 Uhr
Walluf Walluftalschule	di	9.00 - 11.30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich! Der Kurs kostet 1 Euro pro Tag.

WIR HESSEN

Egal, ob Sie Deutsch sprechen oder nicht – kommen Sie einfach vorbei!
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die folgenden Ansprech-Partnerinnen:

VOLKSHOCHSCHULE RHEINGAU-TAUNUS E.V.
Jana Lambrecht 06128 / 92 77 11
BÜRO FÜR GLEICHSTELLUNGSFRAGEN UND FRAUENANGELEGENHEITEN Rheingau-Taunus-Kreis
Rita Czymai 06124 / 51 02 89

Änderungen vorbehalten.

☛ **SIEHE AUCH** L 44810 I **ENGLISH AFTERNOON TEA** AUF SEITE 125 und L 44890R **CAMPBELTOWN WHISKIES** AUF SEITE 126

L 31740 R **NEU**

Learn English with Natalie –
Yes, I can! [A1]

Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs werden Sie entspannt, humorvoll und spielerisch die Grundbegriffe der englischen Sprache lernen. Wir werden die Basis erarbeiten, Sprachhemmungen abbauen, und Sie werden einfache Fragen verstehen und selbst stellen können.
Ich lege viel Wert auf das gesprochene Wort und will Ihnen zeigen, mit wie viel Spaß Sie eine fremde Sprache lernen können.
Lehrbuch: English Network 1 new edition
Verlag: Langenscheidt-Longman
ISBN 978-3-12-606546-7
Mindestteilnahme: 8 Personen
Natalie Lehwalder
Winkel
REWE-Markt
Eingang rechte Seite, 1. Stock Raum 1
mittwochs 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 23.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 31750 R **NEU**

Refresh your English [A1]

Für Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen [A1]
In diesem Kurs werden wir Ihre Grundkenntnisse in Englisch auffrischen und spielerisch erweitern.
Ich lege viel Wert auf das gesprochene Wort, sodass Sie sich ohne Probleme an einem Gespräch beteiligen können.
Lehrbuch: Wird im Kurs besprochen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Natalie Lehwalder
Winkel
REWE-Markt
Eingang rechte Seite, 1. Stock Raum 1
mittwochs 19.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 23.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 31755 T

BILDUNGSURLAUB:
English for the Office [A2/B1]

(Bildungspolitischer Anteil: industrielle Entwicklung, internationale Geschäftsbeziehungen, Handel, Wirtschaft und Tourismus sowie cultural communication am Beispiel ausgewählter Länder)
Sie hatten fünf bis sechs Jahre Schulenglisch und brauchen die Sprache nun im Beruf oder möchten sich darauf vorbereiten? Dann sind Sie hier richtig.
Wir behandeln alltägliche und nicht alltägliche Themen aus der internationalen Geschäftswelt und machen uns fit für allgemeine Business-Situationen mit Small Talk, Telefonieren, E-Mails, Meetings, Präsentationen, etc. Cultural Communication, Business Travel und Time Management sind einige unserer Stichworte, ergänzt mit Interessantem zu aktuellen politischen und gesellschaftlichen Themen.
Es erwartet Sie eine Woche mit abwechslungsreichem Programm, Rollenspielen, einer Prise Grammatik, Zeit um selbst möglichst viel zu sprechen, und jeder Menge Spaß. Die kompakte Art des Kurses als Bildungsurlaub ermöglicht Ihnen, ganz in die Sprache einzutauchen und möglichst viel in kurzer Zeit zu lernen und mitzunehmen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Hefter.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Marianne Littlewood und
Angelika Vogel
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 134
Montag 18. bis
Freitag 22.1.16 jeweils 8.30 - 16.30 Uhr
5 Tage 40 UE
€ 195,- keine Ermäßigung

L 31756 I

BILDUNGSURLAUB: Englisch [B1/B2]

Sie hatten ca. sechs bis sieben Jahre Englisch in der Schule oder haben entsprechende Kurse besucht, sind aber etwas aus der Übung oder wollen Ihre Kenntnisse erweitern?
In diesen fünf Tagen können Sie voll in die englische Sprache eintauchen, sich interessanten und aktuellen landeskundlichen und internationalen Themen widmen und Ihre Kommunikationsmöglichkeiten für den privaten und beruflichen Alltag trainieren.
Mit der Bearbeitung von Texten, Hörübungen, Diskussionen, der Erstellung kleinerer Schriftstücke, Rollenspielen und grammatikalischen „Beilagen" erwartet Sie ein breit gefächertes Programm, um fit zu werden für „real life"-Situationen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, evtl. Wörterbuch.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Marianne Littlewood und
Angelika Vogel
Niedernhausen-Oberjosbach
Alte Schule Raum 1
Montag 2.11 bis
Freitag 6.11.15 8.30 - 16.30 Uhr
5 Tage 40 UE
€ 195,- keine Ermäßigung

L 31760 T

Englisch für Anfänger/innen

Anfänger/innen willkommen - wir unterstützen Sie bei Ihrem Vorhaben, Englisch zu lernen. In lockerer und entspannter Atmosphäre reden wir viel und schaffen uns einen Wortschatz rund um Situationen des täglichen Lebens.
Hörübungen und Leseverständnis sowie eine Prise Grammatik sind auch dabei.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Hefter.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Angelika Vogel
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
donnerstags 20 - 21.30 Uhr
Beginn: 10.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 31770 T

Englisch für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse [A1]

„The silent way"
Mit der Hilfe des Kursleiters lernen die Teilnehmer/innen schon ab den ersten Stunden Wörter auszusprechen und eigene Sätze zu formulieren, ohne nachplappern zu müssen.
Dieses Kursangebot ist besonders für Menschen geeignet, die sich lange Zeit nicht mit der englischen Sprache beschäftigt haben oder über keinerlei Vorkenntnisse verfügen.

Der Kurs zeichnet sich durch die Förderung der Selbstständigkeit sowohl der einzelnen Teilnehmer/innen als auch der gesamten Gruppe aus. Die gegenseitige Hilfe unter den Teilnehmer/innen ist ein wesentlicher Baustein des Erfolgs. Der Kursleiter bleibt vorwiegend der schweigsame Förderer des Lernprozesses. Deutschkenntnisse sind unnötig. Grammatikalische Vorkenntnisse sind auch unwichtig. Die Teilnehmer/innen müssen auch nicht lesen können. Der Kurs eignet sich daher auch für heterogene Gruppen. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmer/innen einen Rahmen anzubieten, in dem sie weitestgehend selbstständig Grundkenntnisse der englischen Sprache (Grundwortschatz ca. 500 Wörter) erwerben können, ohne Vokabeln pauken zu müssen.
Der Kursleiter ist ausgebildeter Englischlehrer und Übersetzer.
Lehrmaterialien: Wird im Unterricht besprochen.
Mindestteilnahme: 6 Personen
William Hadfield-Burkardt
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 105
montags 15 - 16 Uhr
Beginn: 14.9.15
8 Nachmittage 11 UE
€ 53,- ermäßigt € 40,-

L 31780 T
Englisch für Anfänger/innen
Mindestteilnahme: 8 Personen
NN
Bad Schwalbach
vhs Jugendndbildung
montags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 14.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 66,50

L 31790 T
Englisch für Lernende im besten Alter
GENERATION 50PLUS
English with fun - Englisch mit Spaß [A1]
- Sie haben (wieder/endlich) Zeit zum Sprachenlernen?
- Sie hatten früher mal ungefähr ein Jahr Englisch in der Schule und glauben, „alles“ vergessen zu haben?
- Sie wollen einen sanften Wiedereinstieg mit nützlichen Redewendungen und kleinen Grammatik-Portionen?
- Sie wollen mit Spaß lernen und kein stures Vokabellernen?
- Sie wollen Fragen stellen dürfen, ohne Angst haben zu müssen, belächelt zu werden?
- Sie wollen Ihre Sprachhemmungen überwinden und auch in Urlauben nicht „sprachlos“ sein?

Dann ist mein Kurs eine gute Möglichkeit, wieder einzusteigen, denn ... hier lernen Sie mit Elementen aus der Superlearning-Methode. Diese ist auch unter dem Begriff „Suggestopädie“ bekannt, der oft eher beängstigend oder irreführend klingt. Allerdings erlernen Sie jetzt - mit Hilfe dieses Wortes - vielleicht eine neue englische Vokabel: „Suggestopädie“ leitet sich nämlich von „to suggest“ ab, was so viel heißt wie „vorschlagen“, „anregen“, „anbieten“.
So wird auch mein Unterricht ein Angebot an Sie sein, im spielerischen Umgang mit der englischen Sprache (z.B. in Form von lebendigen und amüsanten Dialogen, Sketchen) die Scheu vor dem Sprechen dieser Sprache zu überwinden.
Im Superlearning kann ich darüber hinaus als Kursleiterin viel individueller auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Das spielerische Lernen und die freie Anwendung der Sprache stehen im Vordergrund.
Also - nur Mut, es ist nicht zu spät, um wieder mit dem Englischlernen zu beginnen.
Damit Sie auch wirklich im „richtigen“ Kurs sind, lassen Sie uns unbedingt vor Ihrer Anmeldung miteinander telefonieren. Sie müssen dabei auch garantiert kein einziges Wort Englisch sprechen. Meine Telefonnummer: 06120/9729799 (Falls Sie mich nicht erreichen, sprechen Sie einfach Ihre Nachricht auf Band. Ich rufe Sie dann zurück.)
Lehrbuch: English NEXT, aktualisierte Ausgabe
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-202932-5
Mindestteilnahme: 10 Personen
Monika Porkert
Taunusstein-Hahn
Erich-Kästner-Straße 3
donnerstags 9.30 - 11 Uhr
Beginn: 17.9.15
9 Vormittage 18 UE
€ 72,50 keine Ermäßigung
Kein Unterricht am 24.9.2015

L 31800 T
Englisch für Lernende im besten Alter
GENERATION 50PLUS
Text siehe Kurs L 31790 T
Lehrbuch: English NEXT, aktualisierte Ausgabe
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-202932-5
Mindestteilnahme: 10 Personen
Monika Porkert
Taunusstein-Hahn
Erich-Kästner-Straße 3
donnerstags 11.15 - 12.45 Uhr
Beginn: 17.9.15
9 Vormittage 18 UE
€ 72,50 keine Ermäßigung

L 31810 T
Englisch für Anfänger/innen am Vormittag [A1]
Hier haben Sie die Möglichkeit, die englische Grammatik und englische Vokabeln von Beginn an in einer Kleingruppe zu lernen. Sie werden sehen - es ist gar nicht schwer.
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.
Lehrmaterialien: Wird im Unterricht besprochen.
Mindestteilnahme: 7 Personen
Ingrid Asensio
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
donnerstags 9 - 10.30 Uhr
Beginn: 17.9.15
8 Vormittage 16 UE
€ 68,- ermäßigt € 51,-

L 31820 T
Englisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen 1,3 [A1]
Im Klassenzimmer fällt das Hauptgewicht auf die gesprochene Sprache. Der Kursleiter wird aber auch eine Internetseite einrichten, die ausschließlich für die Teilnehmer/

innen dieses Kurses zur Verfügung steht. Auf dieser Seite können Sie die Schriftsprache kennenlernen und üben. Teilnehmer/innen können gerne Bilder und vertraute Gegenstände zur ersten Unterrichtsstunde mitbringen, die mit in den Unterricht einfließen können. Irritierende „Neudeutsch-vokabeln“ können auch mitgebracht werden.
Lehrmaterialien: Wird im Unterricht besprochen.
Mindestteilnahme: 4 Personen
William Hadfield-Burkardt
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
donnerstags 11.15 - 12.15 Uhr
Beginn: 17.9.15
8 Vormittage 11 UE
€ 79,- ermäßigt € 59,-

L 31830 T
Englisch I,3 [A1]
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs können Sie die Grundlagen der englischen Sprache erlernen oder auffrischen.
Lehrbuch: English Network 1 (new edition)
Verlag: Langenscheidt-Longman
ISBN 978-3-12-606546-7
Mindestteilnahme: 8 Personen
Marianne Littlewood
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Raum R13
dienstags 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 31840 T
Englisch I,6 [A1]
Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Anhand des Lehrbuchs und anderer Unterlagen erlernen wir weitere Grundlagen der englischen Sprache. Die gesprochene Sprache in Alltagssituationen wird dabei im Vordergrund stehen. In diesem Kurs können Sie entspannt und langsam weitere Grundlagen der englischen Sprache erlernen.
Lehrbuch: English Network 1 new edition
Verlag: Langenscheidt-Longman
ISBN 978-3-12-606546-7
Mindestteilnahme: 8 Personen
Marianne Littlewood
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Raum R13
mittwochs 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 16.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 31850 I **NEU** Wünsch Dir was
Hooray for holidays –
Englisch für den Urlaub
Eine schöne Reise ...
... können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland kennenlernen. Ihr Buch Hooray for holidays ist auch nach dem Kurs ein praktischer Reisebegleiter!
Der Kurs richtet sich an Reisende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die sich kurz vor Beginn einer Reise die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen möchten.
Lehrbuch:Hooray for holidays
Verlag: Hueber
Mindestteilnahme: 6 Personen
Marianne Littlewood
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
donnerstags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Abende 24 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 31860 I Wünsch Dir was
Endlich Zeit für Englisch (A1)
GENERATION 50PLUS
Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Sie haben endlich Zeit für sich und Reisen ins Ausland? Mit Englisch kommt man fast überall durch. Besonders im Urlaub zahlt es sich aus, nicht immer erst die Englisch-Übersetzer-App aufrufen oder im Wörterbuch nachschlagen zu müssen.
Damit Sie in verschiedenen Situationen nicht „sprachlos“ sind, üben wir spielerisch in entspannter Atmosphäre einen praktischen Wortschatz, einige nützliche Redewendungen sowie hin und wieder ein bisschen Grammatik. Ihre Wünsche und Anregungen sind unbedingt erwünscht!
Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-12-501546-3
Mindestteilnahme: 6 Personen
Marion Diefenbach
Idstein
Geschäftsstelle Idstein Raum 4
mittwochs 10 - 11.30 Uhr
Beginn: 16.9.15
12 Vormittage 24 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 31870 I
Tea Time
Englisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Rein mit uns in die englische Sprache! Dieser Kurs entführt mit Spaß an der Sache in die Weltsprache Englisch. Beginner/innen sind hier genau richtig.
- Eventuelle Hemmungen werden abgelegt
- Sie werden an alltagstaugliches und freies Sprechen herangeführt
- Sie werden Texte lesen und besprechen lernen
- Sie lernen die englische Grammatik kennen
- Sie bekommen einen Überblick über die britische und amerikanische Kultur.

Trauen Sie sich!
Lehrbuch: English Network I (New Edition)
Verlag: Klett-Langenscheidt
ISBN 978-3-12-606546-7
Mindestteilnahme: 8 Personen
Katharina Grabowski
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 003
dienstags 17.45 - 19.15 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

INTEGRATIONSKURSE BEI DER **VHS** RHEINGAU-TAUNUS E.V.

Zur Integration und Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft werden vom Gesetzgeber gute Kenntnisse in der deutschen Sprache vorausgesetzt. Hierzu bietet Ihnen die **vhs** die Möglichkeit, sich in Form von „Integrationskursen" fortzubilden. Dabei können Sie die deutsche Sprache von Grund auf erlernen oder vorhandene Deutschkenntnisse erweitern und vertiefen. Diese vom Gesetzgeber anerkannten Sprachkurse bieten wir aktuell an vier Kursorten in Taunusstein, Idstein, Bad Schwalbach und Geisenheim an.

Angebotene Sprachkurse

Nach dem Einstufungstest werden die Teilnehmer/innen ihren Vorkenntnissen entsprechend in das für sie geeignete Niveau/Sprachmodul eingeteilt. Ein alles umfassender Deutsch-Sprachkurs zählt dabei max. 600 Stunden (6 Module à 100 Unterrichtseinheiten). Dem folgt ein 60-stündiger Orientierungskurs mit den Themen deutscher Kulturgeschichte und deutscher Rechtsordnung.

Der Integrationskurs endet mit der Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer" und umfasst die Niveaustufen B1/A2. Prüfungsteilnehmer/innen, die das Niveau B1 nicht erreichten, können auf Antrag drei Module (insgesamt 300 UE) und anschließend die Prüfung wiederholen.

Alphabetisierung

Für Menschen mit Migrationshintergrund, die nicht oder nur wenig lesen und schreiben können, bieten wir bei ausreichender Teilnehmerzahl auch Integrationskurse mit Alphabetisierung („Alpha-Integrationskurs") an. Derzeit gibt es Alpha-Integrationskurse in Bad Schwalbach und Geisenheim.

Wichtige Informationen

Für die Teilnahme an einem Integrationskurs ist ein Berechtigungsschein erforderlich, der vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) in Gießen, der Ausländerbehörde oder dem Job Center ausgestellt werden kann. Eine Teilnahme ist auch für EU-Bürger und deutsche Staatsbürger mit Migrationshintergrund möglich. Spätaussiedler erhalten ihren Berechtigungsschein bei Einreise in Friedland durch das Bundesverwaltungsamt.

Weitere Informationen zu den Integrationskursen finden Sie auch auf den Internetseiten des BAMF:
http://www.bamf.de/DE/Willkommen/DeutschLernen/Integrationskurse/integrationskurse-node.html;jsessionid=8394E7636443831F5A4D317A74B2B954.1_cid286

Kosten

Der Integrationskurs kostet derzeit € 294,- pro Modul (100 Unterrichtseinheiten, ca. ein Monat). Mit einem Berechtigungsschein (Zulassung, Verpflichtung) zahlt jeder Teilnehmer einen Eigenanteil von € 120,- pro Modul. Der Kostenbeitrag von € 294,- bzw. € 120,- muss 10 Tage vor Beginn eines jeden Moduls vollständig per Überweisung bezahlt sein.

Teilnehmer/innen, die Leistungen vom Job Center, Wohngeld, BaföG o.ä. erhalten, können eine Kostenbefreiung sowie einen Fahrkostenzuschuss beantragen, über deren Bewilligung das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) entscheidet.

Für eine verbindliche Anmeldung muss rechtzeitig vor Beginn des Kurses der Berechtigungsschein vorliegen und der Einstufungstest absolviert sein. Ein Kursbeginn ist nur nach fristgerechter Überweisung der Gebühr oder mit einer Kostenbefreiung möglich.

Die Integrationskurse der **vhs** Rheingau-Taunus e.V. laufen meistens als Vollzeitkurse vormittags (Montag bis Freitag, ca. 8 - 12.30 Uhr) und erstrecken sich über einen Zeitraum von knapp 7 Monaten (660 UE). In Taunusstein gibt es auch einen Nachmittagskurs. Bei Interesse und ausreichender Teilnehmerzahl bieten wir auch Kurse zu anderen Zeiten an.

Beratungstermine in Taunusstein, Geisenheim und Idstein

Die **vhs** bietet Ihnen in der **Geschäftsstelle Taunusstein** montags von 14 - 16 Uhr und donnerstags von 10 - 12 und von 14 - 16 Uhr Sprechstunden an.

Weiterhin gibt es alle zwei Wochen dienstags von 9 - 11 Uhr in der **vhs-Geschäftsstelle in Geisenheim**, sowie einmal monatlich von 13.30 - 15.30 Uhr in der **vhs-Geschäftsstelle in Idstein** Sprechstunden, zu denen Sie sich gerne persönlich und umfassend beraten lassen können.

Die genauen Termine finden Sie im Internet unter www.vhs-rtk.de oder erfragen diese bitte telefonisch oder per E-Mail bei uns:
Telefon 06128 / 92 77 11 oder
E-Mail: deutsch@vhs-rtk.de

Wir bieten Ihnen u.a. eine Hilfestellung beim Ausfüllen der Anträge für die Integrationskurse. Unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Situation und Ihrer bereits vorhandenen deutschen Sprachkenntnisse möchten wir gerne mit Ihnen gemeinsam den für Sie persönlichen optimalen Einstieg zu den Integrationskursen finden.

Für die Anmeldung zu Kursen, Terminabsprachen oder sonstige Fragen wenden Sie sich bitte an das DaZ-Team in der **vhs**-Geschäftsstelle Taunusstein. Hier stehen Ihnen gerne Elke Theissen, Monika Preuß und Dr. Christiane Hellermann beratend zur Verfügung.

KONTAKT:
Telefon 06128 / 92 77 11 oder
E-Mail: deutsch@vhs-rtk.de

INFORMATIONEN ZUR SPRACHPRÜFUNG
DEUTSCH B1 Z.B. ALS NACHWEIS FÜR DIE EINBÜRGERUNG

In den meisten Fällen ist für eine Einbürgerung in Deutschland der Nachweis des Sprachniveaus B1 nötig. Ob dies auch für Sie zutrifft, klären Sie bitte vor Ihrer Anmeldung mit den Ansprechpartnern Ihrer Gemeinde (Rathaus, Bürgerbüro).
Die **vhs** Rheingau-Taunus bietet die Prüfung Deutsch B1 an mehreren Terminen im Jahr an unseren Standorten an. Die schriftliche Anmeldung UND die Prüfungsgebühr von derzeit € 140,- müssen bis Anmeldeschluss (s.u.) bei der **vhs** eingegangen sein. Danach ist eine Anmeldung nicht mehr möglich.
Die Prüfungen finden in der Regel samstags statt und bestehen aus einem schriftlichen Teil (vormittags) und einem mündlichen Teil (nachmittags).
Die Anmeldeunterlagen können Sie in den **vhs**-Geschäftsstellen abholen oder wir schicken sie Ihnen per Post oder E-Mail zu.
Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie per E-Mail: deutsch@vhs-rtk.de.
Sie erreichen uns auch telefonisch: 06128 / 92 77 11.

TERMINE DEUTSCH B1

Bad Schwalbach	**Samstag, 01.08.2015**
Anmeldeschluss:	**26.06.2015**
Idstein	**Samstag, 12.09.2015**
Anmeldeschluss:	**03.08.2015**
Taunusstein	**Samstag, 10.10.2015**
Anmeldeschluss:	**31.08.2015**
Geisenheim	**Samstag, 23.01.2016**
Anmeldeschluss:	**14.12.2015**

(Terminverschiebungen sind möglich)

EINBÜRGERUNGSTEST

Die für eine Einbürgerung erforderlichen Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland werden in der Regel durch den Einbürgerungstest nachgewiesen.
Die Prüfungsfragen werden einem Gesamtkatalog von insgesamt 300 allgemeinen Testfragen und 10 Fragen, die sich auf das Land Hessen beziehen, entnommen. Der Test besteht aus 33 Fragen, bei denen 17 richtige Antworten nötig sind, um den Test zu bestehen.
Die aktuellen Fragen können Sie unter **http://www.bamf.de/DE/Einbuergerung/WasEinbuergerungstest/waseinbuergerungstest-node.html** einsehen, dort finden Sie auch ein kostenloses Online-Testcenter.
Die Teilnahme kostet jeweils € 25,- und kann beliebig oft wiederholt werden.
Die Unterlagen zur Anmeldung können Sie in den **vhs**-Geschäftsstellen abholen oder sich per Post bzw. E-Mail zuschicken lassen: deutsch@vhs-rtk.de
Bei weiteren Fragen erreichen Sie uns per E-Mail oder telefonisch unter 06128 / 92 77 11.
Die Anmeldung kann nur persönlich in einer der drei **vhs**-Geschäftsstellen erfolgen. Bitte beachten Sie, dass Sie die Prüfungsgebühr von € 25,- vorab überweisen und diese vor der Anmeldung bei uns eingegangen sein muss; bringen Sie bitte den von der Bank abgestempelten Überweisungsbeleg mit. Außerdem benötigen Sie zur Anmeldung Ihren gültigen Reisepass.

TERMINE EINBÜRGERUNGSTEST

Bad Schwalbach	**Montag, 07.09.2015**
Idstein	**Dienstag, 29.09.2015**
Taunusstein	**Mittwoch, 21.10.2015**
Geisenheim	**Freitag, 12.02.2016**

(Terminverschiebungen sind möglich)
Weitere Prüfungstermine erhalten Sie über die **vhs**-Geschäftsstellen oder unter www.vhs-rtk.de. Bitte beachten Sie, dass die Anmeldefrist ca. 6 Wochen vor dem Prüfungstermin ist.

L 31880 R
Englisch II,1 [A2]
Für Teilnehmer/innen oder Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Next A2
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-002932-7
Mindestteilnahme: 8 Personen
Christina Aileen Röckelein
Geisenheim
Berufliche Schulen, 1. OG Raum B 110
mittwochs 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 7.10.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 31890 R
Englisch II,3 [A2]
Für Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Network II
ab Unit 5
Verlag: Langenscheidt-Longman
ISBN 978-3-526-50429-0
Mindestteilnahme: 8 Personen
Mary Bungert
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 101
montags 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 14.9.15
10 Abende 20 UE
€ 74,- ermäßigt € 55,50

L 31900 T
Fit für die Reise – Englischkurs [A2]
Sie planen Ihre Reisen für das nächste Jahr? Frischen Sie in diesem Kompaktkurs an vier

Abenden im Januar/Februar 2016 Ihr Englisch für die Reise wieder auf. Hier ist nicht nur passives Zuhören gefragt, sondern aktives Lernen und viel Reden. In Rollenspielen und Übungen zum Hörverständnis lernen und üben wir das Vokabular folgender Themengebiete: Vorstellen und Small Talk, Flughafen & Autovermietung, Hotels und Restaurants, Ausflüge und Sehenswürdigkeiten. Damit sind Sie perfekt ausgerüstet für Reisen im neuen Jahr - denn Englisch als „global language" wird in fast allen Ländern der Welt verstanden und gesprochen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Hefter.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Angelika Vogel
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
mittwochs 18.30 - 21 Uhr
Beginn: 13.1.16
4 Abende 13 UE
€ 49,- ermäßigt € 37,-

L 31910 T
Englisch – Kompaktkurs vor den Sommerferien [A2]
Verreisen Sie in diesem Jahr? Möchten Sie ein englischsprachiges Land besuchen? Oder eines, in dem Sie sich auf Englisch besser verständigen können? Wenn Ihr „Reise-Englisch" etwas unsicher ist oder wenn Sie lange keine Gelegenheit hatten, Englisch zu sprechen, dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Wir werden das Vokabular lernen und nutzen, das Sie auf dem Flughafen benötigen, wenn Sie nach dem Weg fragen, in einem Hotel einchecken oder im feinsten Restaurant bestellen möchten.
Wir werden den berühmten englischen Small Talk üben. Dieser Kurs wird Ihnen die Sicherheit geben, nach England, in die USA, nach Südafrika, nach Skandinavien ... zu reisen und sich dort auf Englisch zu verständigen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Patricia Attaway
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
Dienstag 14.7.
Mittwoch 15.7.
Dienstag 21.7.
Mittwoch 22.7.15 jeweils 17.30 - 20 Uhr
4 Abende 13 UE
€ 50,- ermäßigt € 37,50

L 31920 T
Englisch – für mich und meinen Beruf [A2]
Sie hatten einige Jahre Schul-Englisch und brauchen die Sprache nun im Beruf oder möchten sich darauf vorbereiten? Dann sind Sie hier richtig.
Im geschäftlichen Alltag mit Telefon, E-Mail, Kundenbesuchen, Meetings und Präsentationen werden ganz andere Vokabeln benutzt als die, die man in der Schule gelernt hat. Weiterhin üben wir Small Talk und freies Reden - das kommt meistens viel zu kurz.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Hefter.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Angelika Vogel
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
montags 20 - 21.30 Uhr
Beginn: 7.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 31930 T
Englisch für Lernende im besten Alter [A2]
GENERATION 50PLUS
English with fun - Englisch mit Spaß
- Sie haben (wieder/endlich) Zeit zum Sprachenlernen?
- Sie hatten früher mal drei oder vier Jahre Englisch in der Schule und glauben, „alles" vergessen zu haben?
- Sie wollen einen sanften Wiedereinstieg mit nützlichen Redewendungen und kleinen Grammatik-Portionen?
- Sie wollen mit Spaß lernen und kein stures Vokabellernen?
- Sie wollen Fragen stellen dürfen, ohne Angst haben zu müssen, belächelt zu werden?
- Sie wollen Ihre Sprachhemmungen überwinden und auch in Urlauben nicht „sprachlos" sein?

Dann ist mein Kurs eine gute Möglichkeit, wieder einzusteigen, denn ... hier lernen Sie mit Elementen aus der Superlearning-Methode. Diese ist auch unter dem Begriff „Suggestopädie" bekannt, der oft eher beängstigend oder irreführend klingt. Allerdings erlernen Sie jetzt - mit Hilfe dieses Wortes - vielleicht eine neue englische Vokabel: „Suggestopädie" leitet sich nämlich von „to suggest" ab, was soviel heißt wie „vorschlagen", „anregen", „anbieten".
So wird auch mein Unterricht ein Angebot an Sie sein, im spielerischen Umgang mit der englischen Sprache (z.B. in Form von lebendigen und amüsanten Dialogen, Sketchen) die Scheu vor dem Sprechen dieser Sprache zu überwinden.
Im Superlearning kann ich darüber hinaus als Kursleiterin viel individueller auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Das spielerische Lernen und die freie Anwendung der Sprache stehen im Vordergrund.
Also - nur Mut, es ist nicht zu spät, um wieder mit dem Englischlernen zu beginnen.
Damit Sie auch wirklich im „richtigen" Kurs sind, lassen Sie uns unbedingt vor Ihrer Anmeldung miteinander telefonieren. Sie müssen dabei auch garantiert kein einziges Wort Englisch sprechen.
Meine Telefonnummer: 06120 / 97 29 799.
(Falls Sie mich nicht erreichen, sprechen Sie einfach Ihre Nachricht auf Band. Ich rufe Sie dann zurück.)
Lehrbuch: English Next A 2/1
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-002932-7
Mindestteilnahme: 10 Personen
Monika Porkert
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
dienstags 9.30 - 11 Uhr
Beginn: 15.9.15
9 Vormittage 18 UE
€ 72,50 keine Ermäßigung
Kein Unterricht am 22.09.2015

L 31940 T
Englisch für Lernende im besten Alter
GENERATION 50PLUS
Text siehe Kurs L 31930 T
Lehrbuch: English Next A 2/1
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-002932-7
Mindestteilnahme: 10 Personen
Monika Porkert
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106

dienstags 11.15 - 12.45 Uhr
Beginn: 15.9.15
9 Vormittage 18 UE
€ 72,50 keine Ermäßigung

L 31950 T
English for every day [A2]
Wir lernen weiterhin Englisch und halten uns mit viel Vergnügen grammatisch und sprachlich fit. In kurzen Übungen lernen und wiederholen wir die Regeln des Englischen und an Hand von Texten oder anderen Impulsen sprechen wir ausgiebig in der Fremdsprache über Dinge des täglichen Lebens, die uns sowieso interessieren. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz, und die Themen gehen uns nicht aus.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Erika Atzbach
Bad Schwalbach
Wiedbachschule Aula
montags 17.30 - 19 Uhr
Beginn: 14.9.15
13 Abende 26 UE
€ 96,- ermäßigt € 72,50

L 31960 T
English for every day [A2]
Wir lernen weiterhin Englisch und halten uns mit viel Vergnügen grammatisch und sprachlich fit. In kurzen Übungen lernen und wiederholen wir die Regeln des Englischen und an Hand von Texten oder anderen Impulsen sprechen wir ausgiebig in der Fremdsprache über Dinge des täglichen Lebens, die uns sowieso interessieren. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz, und die Themen gehen uns nicht aus.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Erika Atzbach
Bad Schwalbach
Wiedbachschule Aula
donnerstags 17.30 - 19 Uhr
Beginn: 17.9.15
13 Abende 26 UE
€ 96,- ermäßigt € 72,50

L 31970 T
Conversation Club [A2]
Sie haben in der Schule einige Jahre lang Englisch gelernt? Sie fühlen sich aber im freien Gespräch unsicher? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie!
Wir frischen zusammen in netter Runde Ihre Kenntnisse wieder auf, erfahren dabei Interessantes über Land und Leute und behandeln aktuelle Themen. Lese- und Hörverständnisübungen sowie eine Prise Grammatik werden auch dabei sein, doch der Schwerpunkt liegt auf der gemeinsamen, angeregten Kommunikation - und dem Spaß, den dies bringt. Seien Sie dabei!
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Hefter.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Angelika Vogel
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
montags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 7.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 31980 T
Englisch II,2 [A2]
Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Refresher auf dem Niveau A2.
Entspannt, humorvoll und spielerisch erarbeiten wir uns in nettem Kreis weitere Fertigkeiten im Englischen. Dabei legen wir besonderen Wert auf die Kommunikationsfähigkeit, also die gesprochene Sprache.
Lehrbuch: Wird im Kurs besprochen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Gisela Koch-Purper
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Raum R11
dienstags 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 29.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 66,50

L 31990 T
Englisch III,1 [A2]
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen
In geselliger Atmosphäre wollen wir teils anhand des Lehrbuchs, teils anhand kultureller Texte oder in freien Gesprächen unsere vorhandenen Englischkenntnisse vertiefen.
Lehrbuch: English network 3 (new edition)
Verlag: Langenscheidt
ISBN-13 978-3-526-50429-0
ab unit 8
Mindestteilnahme: 8 Personen
Marianne Littlewood
Taunusstein-Hahn
Erich-Kästner-Straße 3
mittwochs 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 16.9.15
12 Vormittage 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 32000 T
Englisch zum Auffrischen [A2]
Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck ihr verschüttetes (Schul-) Englisch wieder auffrischen möchten.
Allgemeinbildende Themen und Alltagssituationen dienen als Basis, um nebenbei Redewendungen und Grammatik einzuüben.
Lehrbuch: A New Start Refresher A2
Verlag: Cornelsen
ISBN 978-3-464-20238-8
Mindestteilnahme: 8 Personen
Marianne Littlewood
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Raum R13
montags 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 14.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 32010 I
Englisch II,4 [A2]
Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen oder für Teilnehmer/innen, die bereits den Kurs II,3 besucht haben.
Lehrbuch: Wird besprochen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Christa Mager
Waldems-Esch
Dorfgemeinschaftshaus Raum „Emsbach“
donnerstags 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

VHS-LERNSTUFEN NACH DEM GEMEINSAMEN EUROPÄISCHEN REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN

Gliederung und Darstellung des Sprachkursangebots in den vhs-Programmen Hessens und Thüringens

Das Kursangebot wird in die Niveaustufen A1 bis C2 gegliedert. Es basiert auf sechs Kenntnisstufen, die zukünftig allen Einrichtungen in Euopa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen. Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Lernstufe erreicht haben (dazu gibt die nachfolgende Beschreibung nähere Auskunft) und welche Abschlussprüfungen jeweils möglich sind. Diese Prüfungen orientieren sich an den Vorgaben des europäischen Referenzrahmens, sodass jeder, der ein entsprechendes Zertifikat erlangt, sicher sein kann, dass seine Sprachkompetenz in ganz Europa einzuordnen ist.

A1 Grundstufe I

Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zur Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 Grundstufe II

Am Ende dieser Stufe können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zu Person, Familie und Arbeit und zum Einkaufen geht. Sie können sich in einfachen, vertrauten Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, Ihre Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

B1 Grundstufe III

Am Ende dieser Stufe können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

B2 Ausbaustufe

Am Ende dieser Stufe können Sie längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich an Diskussionen beteiligen und sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist. Darüber hinaus können Sie klare, detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

C1

Am Ende dieser Stufe können Sie längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

C2

Am Ende dieser Stufe können Sie gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen, Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden. Sie haben ein nahezu muttersprachliches Niveau erreicht.

L 32020 I
Englisch II,5 [A2]
Kommunikationsorientierter Unterricht in einer lebhaften Gruppe, in netter Atmosphäre und mit vielen Sprachübungen.
Neben dem Lehrbuch beschäftigen wir uns mit Themen des Alltags sowie allen anderen Themen, die uns interessieren.
Kurs ist bereits belegt.
Lehrbuch: English Network 2, New Edition
Verlag: Klett-Langenscheidt
ISBN 978-3-12-606548-1
Krystyna Cullinane
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 007
mittwochs 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 16.9.15
12 Abende 24 UE
€ 71,50 ermäßigt € 53,50

L 32030 T
Conversation Club Travel Talk [A2 – B1]
Sie können Englisch aus der Schule und reisen gerne? Sie möchten, dass Sie auf Ihren Reisen flüssiger und selbstsicherer Englisch reden können? Besuchen Sie diesen Kurs. Hier kommen Sie zu Wort und Ihre Beiträge zu allen Themen rund ums Reisen sind gefragt. In lockerer Runde streifen wir Grammatik und Übungen nur am Rande und vergnügen uns dabei mit dem Erlernen neuer Vokabeln oder dem Ausgraben verschüttet gegangener Wörter. Viel Wissenswertes und interessante Themen gestalten die zwölf Abende sehr kurzweilig!
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Hefter.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Angelika Vogel
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
donnerstags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 10.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 32040 I
English Conversation [A2/B1]
Kommunikationsorientierter Unterricht mit vielen Sprachspielen, in einer netten Gruppe, die die drei „English Network"-Bücher schon durchgearbeitet hat, aber ihre Kenntnisse noch vertiefen möchte. Schwerpunkt ist Kommunikation. Bestimmte grammatische Strukturen werden wiederholt, gerne auch nach gemeinsamem Wunsch. Hier kommt jeder zu Wort und es wird viel gelacht. Natürlich beides auf Englisch.
Arbeitsmaterial: English Network Basic Conversation
Verlag: Klett-Langenscheidt
ISBN 978-3-526-50468-9
Mindestteilnahme: 8 Personen
Tamara Agnes Arkovits
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 006
mittwochs 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 16.9.15
15 Abende 30 UE
€ 110,- ermäßigt € 82,50

L 32050 R
Englisch für Fortgeschrittene [B1]
Wenn Sie schon über einige Englisch-Erfahrung verfügen oder Ihr Schul-Englisch wieder auffrischen wollen, sind Sie bei uns richtig. Wir lesen kleinere Texte zu aktuellen Themen und vergessen auch die Grammatik nicht. Im Vordergrund steht jedoch das freie Sprechen.
Materialien werden gestellt.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Dr. Beate Loch-Sponholz
Geisenheim
Berufliche Schulen, 1. OG Raum B 109
montags 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 14.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 32060 R
English Conversation [B1]
We'll read about and discuss current events, play some games, and brush up our grammar.
Lehrbuch: Wird am 1. Kurstag besprochen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Mary Bungert
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 101
montags 17.30 - 19 Uhr
Beginn: 14.9.15
10 Abende 20 UE
€ 74,- ermäßigt € 55,50

L 32070 T
Business Matters [B1]
If you need English for your job and would like to improve your fluency and accuracy, then come to this course. We will deal with authentic work situations with special emphasis on:
- everyday business communication
- working internationally
- global English
- cultural issues
- information and recordings with business people from around the world.

A basic knowledge of English of 5 to 6 years is required.
Lehrbuch: Simply Business B1
Verlag: Cornelsen
Mindestteilnahme: 8 Personen
Marianne Littlewood
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 119
dienstags 20 - 21.30 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 32080 T
More than talking [B1]
For students with a good knowledge of English (6 years and more) who are interested in reading and talking about newspaper articles from the New York Times.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Patricia Attaway
Taunusstein-Hahn
Erich-Kästner-Straße 3
montags 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 14.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 32090 T
Conversation Club [B1]
If you are interested in:

– refreshing and/or practising your English
– discussing current and interesting topics
– reading original texts
– having a chat and lots of fun

then you are welcome to join us!
Bitte mitbringen: Wörterbuch, Schreibzeug.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Marianne Littlewood
Taunusstein-Hahn
Erich-Kästner-Straße 3
mittwochs 9 - 10.30 Uhr
Beginn: 16.9.15
10 Vormittage 20 UE
€ 74,- ermäßigt € 56,-

L 32100 I
Englischer Gesprächskreis [B1]
GENERATION 50PLUS
Sie haben in der Schule ca. sechs Jahre lang Englisch gelernt?
Sie möchten gerne Texte in englischer Sprache lesen?
Sie möchten etwas über Land und Leute erfahren?
Sie fühlen sich aber im freien Gespräch unsicher?
Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie!
In entspannter Atmosphäre frischen wir den Wortschatz für häufig vorkommende Situationen im Alltag oder auf Reisen auf.
Der Schwerpunkt liegt in der mündlichen Kommunikation, die wir in entspannter Atmosphäre fördern möchten.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Patricia Attaway
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
montags 11 - 12.30 Uhr
Beginn: 14.9.15
10 Vormittage 20 UE
€ 74,- ermäßigt € 55,50

L 32110 I
English Conversation [B1]
Come and join us!
You have an intermediate knowledge of English but you feel that you still need a little encouragement when it comes to taking part in a conversation.
Why don't you join us? We read stories and easy newspaper articles, deal with grammar problems and talk about „all the world and his wife". Lots of fun guaranteed.
Kurs ist bereits belegt.
Bei Interesse sprechen Sie bitte die **vhs**-Geschäftsstelle Idstein an.
Lehrbuch: Wird besprochen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Christa Mager
Niedernhausen
Theißtalschule, Geb. F Raum 105
dienstags 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 66,50

L 32120 I
Englisch für Fortgeschrittene und Auffrischer/innen [B1]
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits einige Jahre Englisch gelernt haben und/oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der mündlichen Kommunikation, welche wir in entspannter, freundlicher Atmosphäre fördern wollen. Einzelne Grammatikschwerpunkte sollen aber auch wiederholt werden. Ein Lehrbuch, aktuelle Texte und Themen dienen als Unterrichtsgrundlage.
Lehrbuch: Wird besprochen.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Rosmarie Obermayr-Thompson
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 004
dienstags 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 15.9.15
15 Abende 30 UE
€ 88,50 ermäßigt € 66,50

L 32130 I
Englisch für Fortgeschrittene
GENERATION 50PLUS [B1]
In einer lebhaften Gruppe beschäftigen wir uns auf fortgeschrittenem Niveau mit Themen des Alltags, Medienberichten und allen anderen Themen, die uns interessieren. Wir diskutieren, schreiben kurze Texte und tauchen in die Grammatik ein, wenn notwendig.
Kurs ist bereits belegt.
Bitte mitbringen: English NEXT B1/1.
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-002934-1
Mindestteilnahme: 10 Personen
Krystyna Cullinane
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
dienstags 9.30 - 11 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Vormittage 24 UE
€ 72,- ermäßigt € 54,-

L 32140 I
Business English Certificate, Cambridge BEC Preliminary [B1]
Fortsetzungskurs
Dieser Kurs ist ein Vorbereitungskurs auf die Zertifikatsprüfung „Business English Certificate" (BEC Preliminary) der Universität Cambridge. Der Kurs wendet sich an Interessierte mit grundlegenden Englischkenntnissen, die ein Zertifikat auf der mittleren Stufe B1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für moderne Sprachen anstreben. Das Zertifikat attestiert, dass der Prüfling über angemessene Englischkenntnisse verfügt und diese vor allem im Arbeitsleben effektiv anwenden kann.
Das BEC ist ein international anerkanntes Sprachenzertifikat. Mit einem BEC erhalten Sie einen Nachweis über Ihre Sprachfertigkeiten vor allem im beruflichen Kontext. Daher richtet sich die Prüfung an Personen, die sich auf das Berufsleben vorbereiten oder ihre beruflichen Chancen im Inland wie im Ausland verbessern wollen.
Die Prüfung (Prüfungsgebühr ist nicht im Kurspreis enthalten) besteht aus vier Prüfungsteilen: Reading, Writing, Listening, Speaking. Die Kursteilnehmer werden von einem „Native Speaker" auf die Prüfung vorbereitet, was für den Erwerb der englischsprachigen Idiomatik und des Sprachgefühls in der Fremdsprache von großem Vorteil ist.
Lehrbuch: Success with BEC Preliminary (Student's Book and Workbook),
Verlag: Cengage Learning-National Geogr.
ISBN 978-19027418O2
Mindestteilnahme: 6 Personen
Patricia Attaway
Idstein

vhs-Geschäftsstelle Raum 2
dienstags 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 15.9.15
15 Abende 30 UE
€ 146,50 ermäßigt € 110,-

L 32150 I
Brush up your English – Friday Evening [B1/B2]
Kleingruppe
In diesem Auffrischungskurs können Sie vor Beginn des Wochenendes
- Ihren Wortschatz in Englisch für Konversation und Hörverständnis auffrischen und erweitern
- Ihr Leseverstehen vertiefen
- Grammatikalische Strukturen (Zeiten, Satzstellung, Präpositionen etc.) wiederholen und üben.

Mindestteilnahme: 6 Personen
Marianne Littlewood
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
freitags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 18.9.15
10 Abende 20 UE
€ 98,50 ermäßigt € 74,-

L 32160 I
English Conversation – Upper Intermediate [B2]
VORMITTAGSKURS
In diesem Kurs sollen Sie die Gelegenheit erhalten, Ihre Englischkenntnisse (ca. fünf bis sechs Jahre) in aufgelockerter Atmosphäre zu verbessern.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Dagmar Fengler
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
freitags 9.30 - 11 Uhr
Beginn: 18.9.15
12 Vormittage 24 UE
€ 71,- ermäßigt € 53,-

L 32170 I
First Certificate in English Cambridge FCE [B2]
Dieser Kurs ist ein Vorbereitungskurs auf die Zertifikatsprüfung „First Certificate in English" (FCE) der Universität Cambridge. Der Kurs wendet sich an Interessierte mit fortgeschrittenen Englischkenntnissen, die ein Zertifikat auf der mittleren Stufe B2 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für moderne Sprachen anstreben. Das Zertifikat attestiert, dass der Prüfling auf Englisch souverän schriftlich und mündlich kommunizieren kann.
Das FCE ist ein international anerkanntes Sprachenzertifikat. Da sich die Prüfung an realistischem Alltagsenglisch orientiert, ist ein FCE eine wertvolle Qualifikation für jeden, der im Ausland, aber auch in Deutschland studieren oder arbeiten möchte. Die Prüfung besteht aus vier Prüfungsteilen: Reading and Use of English, Writing, Listening, Speaking. In vielfältigen Übungen wird gezielt auf das Examen vorbereitet. Die Kursteilnehmer werden von einem „Native Speaker" auf die Prüfung vorbereitet, was für den Erwerb der englischsprachigen Idiomatik und des Sprachgefühls in der Fremdsprache von großem Vorteil ist. Dieser ganzjährige Kurs bereitet auf die FCE Prüfung im Juni 2016 vor. Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Mindestteilnahme: 5 Personen
Gillian Herman-Schrecker
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
donnerstags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 17.9.15
30 Abende 60 UE
€ 349,50 ermäßigt € 262,-
Der Kurs läuft über 2 Semester und kann auf Wunsch in 2 Raten gezahlt werden.

L 32180 I
Let's talk about it! [B2]
If you would like to improve and expand your English vocabulary and grammar, come and join us in a relaxed and fun environment where we'll read and discuss current and interesting topics! Just bring your own cup and teabag!
Mindestteilnahme: 8 Personen
Marianne Littlewood
Idstein
Geschäftsstelle Raum 4
donnerstags 9.30 - 11 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Vormittage 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 32190 I
English Conversation – Advanced [B2]
Practise your English in a relaxed and happy atmosphere by discussing interesting and current topics, short stories, etc.
Possible visit to the English Theatre, Frankfurt.
Der Kurs ist bereits belegt.
Ein weiterer Kurs „ English - Lets talk about it" auf diesem Level ist eingerichtet und findet zeitgleich bei Marianne Littlewood in Idstein statt. Bei Interesse kontaktieren Sie bitte die Geschäftsstelle Idstein unter der Telefonnummer 06126 / 5 13 36.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Hilary Fink
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
donnerstags 9.30 - 11 Uhr
Beginn: 17.9.15
10 Vormittage 20 UE
€ 59,50 ermäßigt € 44,50

L 32200 I
Certificate in Advanced English Cambridge CAE [C2]
Fortsetzungskurs
Kleingruppe
Dieser Kurs ist ein Vorbereitungskurs auf die Zertifikatsprüfung „Certificate in Advanced English" (CAE) der Universität Cambridge. Der Kurs wendet sich an Interessierte mit fortgeschrittenen Englischkenntnissen, die ein Zertifikat auf hohem Niveau (Stufe C1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für moderne Sprachen) anstreben. Das Zertifikat attestiert, dass der Prüfling auf Englisch souverän schriftlich und mündlich kommunizieren und die Fremdsprache in einem anspruchsvollen akademischen und professionellen Umfeld nutzen kann.
Das CAE ist ein international anerkanntes Sprachenzertifikat. Da sich die Prüfung an realistischem Alltagsenglisch, aber auch

an einem komplexeren akademischen Gebrauch der Sprache orientiert, ist ein CAE eine wertvolle Qualifikation für jeden, der im Ausland, aber auch in Deutschland studieren oder effektiv auf professioneller Ebene kommunizieren möchte. Die Prüfung besteht aus vier Prüfungsteilen: Reading and Use of English, Writing, Listening, Speaking. Die Kursteilnehmer werden von einem „Native Speaker" auf die Prüfung vorbereitet, was für den Erwerb der englischsprachigen Idiomatik und des Sprachgefühls in der Fremdsprache von großem Vorteil ist.
Lehrbuch: Complete Advanced - second edition
Verlag: Klett / Cambridge University Press
ISBN 978 312 535 1615
Mindestteilnahme: 5 Personen
Gillian Herman-Schrecker
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
mittwochs 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 16.9.15
15 Abende 30 UE
€ 175,50 ermäßigt € 131,50

L 32210
Französisch Individualtraining
Für Teilnehmer/innen mit oder ohne Vorkenntnisse
Sie möchten Französisch lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen, möchten dies aber nicht in der Gruppe tun? Sie planen einen längeren Auslandsaufenthalt oder müssen sich in einem Vorstellungsgespräch bewähren? Im Individualtraining haben Sie die Möglichkeit, Ihr Lerntempo und die Lerninhalte selbst zu bestimmen.
Der Unterricht kann auf Wunsch von einem Muttersprachler/in erteilt werden.
NN
Dauer, Termine und Kursort nach Vereinbarung
€ 32,- pro Unterrichtseinheit à 45 Min.

L 32220 T
BILDUNGSURLAUB: Französisch [A2]
(Bildungspolitischer Anteil: Die gesellschaftliche Situation in Frankreich)
Sie haben gute Grundkenntnisse in Französisch und wollen diese auffrischen bzw. erweitern?
In dieser Woche wollen wir uns intensiv mit der französischen Sprache beschäftigen. Anhand von Texten, Hörübungen und Videos erarbeiten wir
- Landeskunde über Frankreich
- Internationale, aktuelle und gesellschaftliche Themen
- Alltagssituationen durch Rollenspiele
- Wirtschaftsfranzösisch
- Grammatik nach Bedarf.

Bei alledem soll jede/r Teilnehmer/in die Gelegenheit haben, möglichst viel zu sprechen und sich selbst einzubringen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Armande Stoffers
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 118
Montag 2.11. bis
Freitag 6.11.15 jeweils 9 - 16 Uhr
5 Tage 40 UE
€ 208,50 ermäßigt € 156,50

L 32225 R **Wünsch Dir was**
Französisch für die Reise [A1]
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Sie erwerben einen Grundwortschatz in der französischen Sprache, um auf Reisen in Frankreich zurechtzukommen (z.B. Begrüßung, beim Einkaufen, in Hotels und Restaurants oder beim Hobby). Material wird von der Dozentin bekannt gegeben.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Anne-Sophie Corneau
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 102
dienstags 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 32230 R **Wünsch Dir was**
Französisch I,1 [A1]
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
In gemütlicher Atmosphäre erwerben Sie erste Kenntnisse der französischen Sprache, wie z. B. Alltagssituationen (Begrüßung, sich vorstellen, einkaufen gehen, Essen bestellen, reisen ....)
Lehrbuch und Arbeitsbuch: Voyages mit 2 CD Audio
Verlag: Klett
ISBN 978-3-12-529412-7
Mindestteilnahme: 8 Personen
Anne-Sophie Corneau
Geisenheim
Berufliche Schulen, 1.OG Raum B 113
donnerstags 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 17.9.15
10 Abende 20 UE
€ 74,- ermäßigt € 55,50

L 32240 R
Französisch I,4 [A1]
Französisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Nachfolgekurs von I,3.
In gemütlicher Runde erweitern Sie Ihre ersten Kenntnisse der französischen Sprache.
Lehrbuch und Arbeitsbuch: Voyages 1 mit 2 Audio CDs
Verlag: Klett-Langenscheidt
ISBN 978-3-12-529412-7
Mindestteilnahme: 8 Personen
Anne-Sophie Corneau
Eltville
Schulzentrum/ Realschule Raum A 104
montags 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 14.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 32250 T
Französisch macht Spaß [A1]
Nur Mut - Französisch macht Spaß! Dieser Kurs ist für Anfänger/innen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten.
Unkompliziert und leicht erlernen Sie alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.
A bientôt - ich freue mich auf Sie!
Lehrbuch: Voyages 1 neu
Verlag: Klett
ISBN 978-3-12-529276-5
Mindestteilnahme: 8 Personen
Armande Stoffers
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
montags 14.15 - 15.45 Uhr

Beginn: 14.9.15
10 Nachmittage 20 UE
€ 79,- ermäßigt € 59,-

L 32260 T
Frankreich:
Lebensfreude und Genuss! 1,3 [A1]
Französisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Dieser Kurs öffnet allen Interessierten die Tür zur französischen Sprache und zur französischen Kultur.
Mit viel Spaß
- machen Sie große Schritte in französischer Sprache
- wird Ihnen Appetit auf einen lohnenswerten Aufenthalt in Frankreich gemacht
- lernen Sie die Grammatik kennen
- werden Sie fit gemacht für Alltagssituationen und freundschaftliche Kontakte.

Frankreich ist Genuss und die französische Sprache gar nicht so kompliziert, wie Sie denken! Courage!
Lehrbuch: On y va A1
Verlag: Hueber
ISBN 978-319-113325-2
Mindestteilnahme: 6 Personen
Katharina Grabowski
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
montags 10.30 - 12 Uhr
Beginn: 14.9.15
12 Vormittage 24 UE
€ 98,50 ermäßigt € 74,-

L 32270 T
Französisch macht Spaß I,2 [A1]
Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Sie werden behutsam in die französische Sprache eingeführt. Es geht darum, sich mit der Sprachmelodie sowie den französischen Aussprache-Regeln vertraut zu machen und einen ersten Einblick in den Aufbau dieser schönen Sprache zu erhalten. Tasten Sie sich langsam an die französische Sprache heran und erlernen Sie einfache Begriffe, die Sie sofort anwenden können und die Ihnen helfen werden, sich in unseren französischsprachigen Nachbarländern zurechtzufinden. In weiteren Kursen können Ihre Kenntnisse ausgebaut werden.
Lehrbuch: Voyages 1 neu
Verlag: Klett
ISBN 978-3-12-529276-5
Mindestteilnahme: 8 Personen
Armande Stoffers
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
montags 16 - 17.30 Uhr
Beginn: 14.9.15
10 Nachmittage 20 UE
€ 79,- ermäßigt € 59,-

L 32280 I
Französisch ist Lebensfreude!
Französisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Wie schön wäre es, sich im Urlaub in Frankreich unterhalten zu können und Land und Leute so richtig kennenzulernen! Aber Französisch, das erinnert an quälende Schulstunden und mittelmäßige Noten. Ändern Sie das! Schnuppern Sie in eine andere Form des Unterrichts. Lassen Sie sich begeistern vom weltweit so beliebten Urlaubsland, seiner Sprache und Kultur und lernen Sie mit Leichtigkeit und Freude die Sprache unserer Nachbarn lieben!
Lehrbuch: On y va A1
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-003325-6
Mindestteilnahme: 6 Personen
Katharina Grabowski
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 003
montags 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 14.9.15
12 Abende 24 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 32290 I **NEU**
Endlich Zeit für Französisch [A1]
GENERATION 50PLUS
Lernen in der Kleingruppe
Sie haben jetzt Zeit für sich und Ihre Hobbys und wollen endlich Französisch lernen?
Ob neue Bekanntschaften, Einladungen, Museums- und Marktbesuche oder Alltagssituationen, wenn Sie in ein französischsprachiges Land reisen oder einfach nur mal „reinschnuppern“ möchten, dann sind Sie hier richtig! Wir üben spielerisch in entspannter Atmosphäre einen praktischen Wortschatz, einige nützliche Redewendungen sowie hin und wieder ein bisschen Grammatik - Ihre Wünsche und Anregungen sind unbedingt erwünscht!
Lehrwerk: Endlich Zeit für Französisch
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-009590-2
Mindestteilnahme: 6 Personen
Marion Diefenbach
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
montags 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 14.9.15
12 Abende 24 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 32300 I
Endlich Zeit für Französisch 1,4 [A1]
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen:
Kommen Sie und erweitern Sie Ihre Kenntnisse in netter Atmosphäre.
Lehrbuch: Couleurs de France 1
Verlag: Klett-Langenscheidt
ISBN 978-3-12-606682-2
Mindestteilnahme: 6 Personen
Anne Schneider
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
donnerstags 16 - 17.30 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Nachmittage 24 UE
€ 125,50 ermäßigt € 94,-

L 32310 I
Französisch [A2]
Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen
Kleingruppenkurs für 6-8 Teilnehmer/innen
In lockerer, gemütlicher Atmosphäre vervollkommnen Sie mit viel Spaß Ihr Französisch.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Anne Schneider
Idstein

vhs-Geschäftsstelle Raum 2
donnerstags 17.30 - 19 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Abende 24 UE
€ 125,50 ermäßigt € 94,-

L 32320 R
Französisch II,4 [A2]
Folgekurs von Kurs II,3
Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen
In gemütlicher Runde erweitern Sie Ihre Kenntnisse der französischen Sprache durch freies Sprechen, in Rollenspielen in verschiedenen Themen. Außerdem werden Sie die Grammatik auffrischen.
Buch und Material wird von der Dozentin bekannt gegeben.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Anne-Sophie Corneau
Geisenheim
Berufliche Schulen, 1. OG Raum B 113
donnerstags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 32330 R
Französisch II,6 [A2]
Französisch für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen
In gemütlicher Runde erweitern Sie Ihre Kenntnisse der französischen Sprache durch freies Sprechen, in Rollenspielen bei verschiedenen Themen. Außerdem werden Sie die Grammatik auffrischen.
Neue Teilnehmer/innen sind willkommen.
Lehrbuch: Prenons la parole
Verlag: Klett-Langenscheidt
ISBN 9-783-12-529284-0
Mindestteilnahme: 8 Personen
Anne-Sophie Corneau
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 104
montags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 14.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 32340 R
Conversation française [B1]
Für Fortgeschrittene mit sehr guten Kenntnissen
Pour personnes ayant un niveau avancé et avec de bonnes connaissances. Dans ce cours nous aborderons des points de grammaire, des révisions de verbes et des temps, mais aussi des discussions sur des thèmes d'actualité, lectures ou extraits de journaux autobiographiques etc ...
Neue Teilnehmer/innen sind willkommen. Buch wird von der Dozentin bekannt gegeben.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Anne-Sophie Corneau
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 102
dienstags 17.30 - 19 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 32350 R
Conversation française [B1]
Sie haben schon lange nicht mehr Französisch gesprochen? Keine Gelegenheit? Dabei hat es Ihnen immer so viel Spaß gemacht!
Warum nicht wieder anfangen?
In netter Runde sprechen wir über Aktuelles, lesen Auszüge aus französischer Literatur, hören mal ein neues Chanson und wiederholen gelegentlich etwas Grammatik. Bienvenue au cours!
Mindestteilnahme: 10 Personen
Anne-Sophie Corneau
Rüdesheim
Ev. Gemeindehaus
donnerstags 10.30 - 12 Uhr
Beginn: 10.9.15
10 Vormittage 20 UE
€ 89,- ermäßigt € 67,-

L 32360 T
Conversation française [B1]
Für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen der französischen Sprache
Wir lesen und besprechen Texte über aktuelle Themen oder kleine Lektüren.
Mindestteilnahme: 7 Personen
Francoise Härlin
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
dienstags 9.30 - 11 Uhr
Beginn: 29.9.15
10 Vormittage 20 UE
€ 85,- ermäßigt € 64,-

L 32370 I
Französisch für Fortgeschrittene [B1]
Kommunikationsorientierter Unterricht in netter Atmosphäre mit Vokabeltraining und Grammatikwiederholung.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Pascale Stirnat
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
mittwochs 9.30 - 11 Uhr
Beginn: 16.9.15
15 Vormittage 30 UE
€ 110,50 ermäßigt € 83,-

L 32380 I
Französisch ist Genuss! [B1]
Sie lieben Frankreich, die französische Küche, die Menschen, die Lebensart?
Sie würden sich im Urlaub dort gern flüssiger ausdrücken können oder die Nachbarn näher kennenlernen?
Dann gesellen Sie sich zu uns!
Wir freuen uns auf neue Mitstreiter/innen in einer sehr angenehmen Gruppe!
Der Kurs umfasst
- Konversation
- Grammatik
- Lektüre
- und alles, was auf der Wunschliste steht.

Lehrbuch: On y va, B1,
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-12-529278-9
Mindestteilnahme: 6 Personen
Katharina Grabowski
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 003
dienstags 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende 24 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

☛ **SIEHE AUCH** L 44630 T **ITALIENISCH KOCHEN UND ERSTE WORTE LERNEN** AUF SEITE 122

L 32390 T
Lecture et Conversation Française [B2]
GENERATION 50PLUS
Für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen
Die Lektüre wird im Kurs besprochen.
Mindestteilnahme: 7 Personen
Francoise Härlin
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
donnerstags 9.30 - 11 Uhr
Beginn: 24.9.15
10 Vormittage 20 UE
€ 85,- ermäßigt € 64,-

L 32400 T
Gebärdensprachkurs
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Gehörlose Menschen sind eine Minderheit in unserer Gesellschaft. Der natürliche Erwerb von Lautsprache, auch mit technischen Hörhilfen, ist für gehörlose Menschen oftmals eine nicht zu bewältigende Schwierigkeit. Gehörlose Menschen kommunizieren in Deutscher Gebärdensprache, einer vollwertigen visuellen Sprache, die durch Handzeichen, Mimik, Gesten und Bewegungen alles ausdrücken kann.
Der Sprachkurs „Gebärdenkommunikation" richtet sich an alle, die als Familienangehörige, Kolleg/innen, Freunde, Betroffene oder Interessierte diese Sprache erlernen möchten.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Mike Mack
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 203 A
Freitag 9.10 und 17 - 21 Uhr
Samstag 10.10.15 9 - 16 Uhr
2 Tage 10 UE
€ 67,- keine Ermäßigung
inkl. Materialkosten € 10,-.

L 32410 R
Italienisch I,1 [A1]
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Linea diretta 1a (neu)
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-115343-4
ab Lektion 1
Mindestteilnahme: 8 Personen
Silvia Grosse
Eltville
Schulzentrum /Realschule Raum A 105
dienstags 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 15.9.15
15 Abende 30 UE
€ 110,50 ermäßigt € 83,-

L 32420 R
Italienisch I,2 [A1]
Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Linea diretta 1a (neu)
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-115343-4
ab Lektion 4
Mindestteilnahme: 8 Personen
Silvia Grosse
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 105
donnerstags 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 17.9.15
15 Abende 30 UE
€ 110,50 ermäßigt € 83,-

L 32430 R
Italienisch I,3 [A1]
Text siehe Kurs L 32420 R
Silvia Grosse
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 105
montags 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 14.9.15
15 Abende 30 UE
€ 110,50 ermäßigt € 83,-

L 32440 R
Italienisch I,7 [A1]
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Linea diretta 1a (neu)
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-115343-4
ab Lektion 7-8
Mindestteilnahme: 8 Personen
Silvia Grosse
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 105
mittwochs 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 16.9.15
15 Abende 30 UE
€ 110,50 ermäßigt € 83,50

L 32450 R
Italienisch I,9 [A1]
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Linea diretta 1
Verlag: Hueber, ab Lektion 10-11
ISBN 978-3-19-005174-7
Mindestteilnahme: 8 Personen
Silvia Grosse
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 105
montags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 14.9.15
15 Abende 30 UE
€ 110,50 ermäßigt € 83,50

L 32460 R
Italienisch I,10 [A1]
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Linea diretta 1
Verlag: Hueber
ab Lektion 11
ISBN 978-3-19-005174-7
Mindestteilnahme: 8 Personen
Silvia Grosse
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 105
mittwochs 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 16.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 32470 R
Italienisch II,1 [A2]
Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Linea diretta 2
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-005175-5
ab Lektion 2
Mindestteilnahme: 8 Personen
Silvia Grosse
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 105
dienstags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 32480 T
Italienisch I,1 [A1]
Für Anfänger/innen
Italienisch lernen mit viel Spaß von einer Muttersprachlerin aus Mailand.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien.
Lehrbuch: Con piacere [A1]
Verlag: Klett-Langenscheidt
ISBN 978-3-12-525180-9
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manuela Pirola
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 103
dienstags 20 - 21.30 Uhr
Beginn: 15.9.15
10 Abende 20 UE
€ 74,- ermäßigt € 55,50

L 32490 T
Italienisch I,2 [A1]
Parli Italiano? L'Italiano è bello!
Italienisch lernen macht Spaß!
Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
Anhand des Lehrbuches und der CD wird nicht nur die Grammatik, sondern auch freies Sprechen besonders geübt.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien.
Lehrbuch: Linea diretta neu 1a
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-005343-8
Mindestteilnahme: 6 Personen
Pietro Di Buono
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 203 A
mittwochs 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 16.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 67,-

L 32500 T
Italienisch I,2 [A1]
Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen
Italienisch lernen mit viel Spaß von einer Muttersprachlerin aus Mailand.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien.
Lehrbuch: Con piacere [A1]
Verlag: Klett-Langenscheidt
ISBN 978-3-12-525180-9
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manuela Pirola
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 102
freitags 9.45 - 11.15 Uhr
Beginn: 18.9.15
10 Vormittage 20 UE
€ 74,- ermäßigt € 55,50

L 32510 T
Italienisch I,3 [A1]
Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen
Italienisch lernen mit viel Spaß von einer Muttersprachlerin aus Mailand.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien.
Lehrbuch: Con piacere [A1]
Verlag: Klett-Langenscheidt
ISBN 978-3-12-525180-9
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manuela Pirola
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 118
dienstags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 15.9.15
10 Abende 20 UE
€ 74,- ermäßigt € 55,50

L 32520 T
Italienisch II,1 [A1]
Sprachen bilden Brücken! Sie schaffen einen Zugang zu den Menschen eines Landes.
Wer auf Italienisch mitreden möchte, gerne in lockerer und gemütlicher Atmosphäre lernt und bereits ein komplettes Lehrbuch durchgearbeitet hat, ist in diesem Kurs richtig.
Lehrbuch: Linea diretta 1b
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-005344-8
Mindestteilnahme: 8 Personen
Sonja Rohde
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
dienstags 8 - 9.30 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Vormittage 24 UE
€ 97,50 ermäßigt € 73,-

L 32530 I
Italienisch mit Spaß –
Italiano con gioia I,1 [A1]
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Lernen mit Spaß, neue Sprachkenntnisse erwerben, Land und Leute besser kennen- und verstehen lernen, in Alltagssituationen gut zurechtkommen, mit netten Leuten in entspannter Atmosphäre dem Alltag entfliehen...
All das erwartet Sie in meinem Kurs.
Bitte mitbringen:
Lehrbuch: Nuovo Espresso A1
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-205438-9
Mindestteilnahme: 8 Personen
Sonja Rohde
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
dienstags 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende 24 UE
€ 97,50 ermäßigt € 73,-

L 32540 I
Italienisch mit Spaß –
Italiano con gioia I,1 [A1]
Text siehe Kurs L 32530 I
Bitte mitbringen:
Lehrbuch: Nuovo Espresso A1
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-205438-9
Mindestteilnahme: 8 Personen
Sonja Rohde
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
montags 8.30 - 10 Uhr
Beginn: 14.9.15
12 Vormittage 24 UE
€ 97,50 ermäßigt € 73,-

L 32550 I **NEU**
Italienischkurs für Anfänger/innen [A1]
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Du denkst, es wäre Zeit, „Bella Italia" endlich zu besuchen, allerdings gehören nur „Pizza" und „grazie" zu Deinem italienischen Wortschatz?
Dann ist dieser Kurs der Richtige für Dich!
Ein Kurs für Anfänger/innen, um Italienisch zu lernen!

☛ **SIEHE AUCH** L 44710 T **SUSHI UND CO.** AUF SEITE 124

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.
Lehrbuch: Con Piacere
Verlag: Klett
ISBN 978-3125251809
Mindestteilnahme: 8 Personen
Chiara Forini
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz — Raum 003
donnerstags — 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Abende — 24 UE
€ 88,50 — ermäßigt € 67,-

L 32560 I
Endlich Zeit für Italienisch I,5 [A1]
Für Teilnehmer/innen, die bereits in vier Semestern Kurse bei der **vhs** besucht haben.
Lernen mit Spaß.
Bitte mitbringen:
Lehrbuch: Endlich Zeit für Italienisch
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-009591-9
Lektion 6
Mindestteilnahme: 8 Personen
Sonja Rohde
Idstein
vhs-Geschäftsstelle — Raum 2
montags — 10.15 - 11.45 Uhr
Beginn: 14.9.15
12 Vormittage — 24 UE
€ 97,50 — ermäßigt € 73,-

L 32570 R
Italienisch II,11 [A2]
Dieser Kurs ist gut geeignet für Wiedereinsteiger/innen, die Vorkenntnisse mitbringen, sich aber keinen Fortgeschrittenenkurs zutrauen.
Lehrbuch: Linea diretta 2
Verlag: Hueber, ab Lektion 10
ISBN 978-319-005175-5
Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015175-X
Mindestteilnahme: 6 Personen
Silvia Grosse
Eltville
Schulzentrum/Realschule — Raum A 105
donnerstags — 17.30 - 19 Uhr
Beginn: 17.9.15
6 Abende — 12 UE
€ 46,50 — ermäßigt € 35,-

L 32580 I
Italienisch – Insieme con gioia [A2]
Sprachen bilden Brücken, sie schaffen einen Zugang zu den Menschen eines Landes.
Wer auf Italienisch mitreden möchte und gerne in lockerer und freundlicher Atmosphäre lernt, ist in diesem Kurs richtig. Willkommen sind auch neue Teilnehmer/innen, die schon ein komplettes Buch durchgearbeitet haben.
Lehrbuch: Linea diretta 1b
Lektion 5-6
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-005344-8
Bitte mitbringen: Block, Schreibutensilien.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Sonja Rohde
Idstein
vhs-Geschäftsstelle — Raum 1
dienstags — 17.50 - 19.20 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende — 24 UE
€ 97,50 — ermäßigt € 73,-

L 32590 I
Italienisch [A2]
Dieser Kurs ist für Anfänger/innen, die bereits an Kursen der **vhs** teilgenommen haben. In lockerer, gemütlicher Atmosphäre erlernen Sie - mit viel Spaß - die italienische Sprache.
Lehrbuch: Linea diretta 1
Verlag: Hueber
ISBN 978-3-19-005174-7
Arbeitsbuch: Linea diretta 1
ISBN 978- 3-19-015174-1
Bitte mitbringen: Block, Schreibutensilien.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Sonja Rohde
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz — Raum 001
mittwochs — 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 16.9.15
12 Abende — 24 UE
€ 97,50 — ermäßigt € 73,-

L 32600 I
Italienisch für Fortgeschrittene [A2/B1]
Unterricht in der Kleingruppe
5-6 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Linea diretta 2, ab Lektion 2
Verlag: Hueber
ISBN 978-319-005175-5
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-015175-X
Mindestteilnahme: 5 Personen
Marjolein Ten-Cate Baum
Idstein
vhs-Geschäftsstelle — Raum 2
montags — 17 - 18.30 Uhr
Beginn: 14.9.15
10 Abende — 20 UE
€ 117,50 — ermäßigt € 88,50

L 32610 R
Italienisch in der Aufbaustufe [B1]
L'Italiano è bello!
Parliamo Italiano intensamente. Avete già imparato abbastanza bene l'Italiano ma avete poca occasione di parlarlo? Allora siate i benvenuti a questo corso. L'obbiettivo principale sarà sempre quello di sviluppare l'abilit'a orale degli studenti.
Facciamo anche esercizi di vocabolario e di grammatica ma soprattutto facciamo conversazione. Ci incontriamo di Martedi' ogni quindici giorni.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien.
VENDETTA AL VATICANO (Lernthriller)
Compact Verlag
ISBN 978-3-8174-9498-9
Mindestteilnahme: 8 Personen
Pietro Di Buono
Geisenheim
Berufliche Schulen, 1. OG — Raum B 113
dienstags — 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 15.9.15
10 Abende — 20 UE
€ 74,- — ermäßigt € 55,50

L 32615 I **NEU** Wünsch Dir was
Japanisch I,1 [A1]
Für Anfänger/innen
Kleingruppenkurs für 6-8 Teilnehmer/innen
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne jegliche Vorkenntnisse, die sich die Grundkenntnisse der japanischen Sprache aneignen wollen. Im Vordergrund stehen die lebendige, japanische Umgangs-

sprache und das Erlernen der Hiragana- und Katakana-Silbenschrift.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Konnichiwa, Japan! Band 1
JapanPub Verlag
ISBN 978-3-929378-12-2, Lektionen 1- 6,
Übungsbuch für Lesen und Schreiben: Hiragana und Katakana-Übungen,
Buske-Verlag
Bitte Kursbücher erst nach dem ersten Kursabend kaufen.
ISBN 3-87548-448-7
Mindestteilnahme: 6 Personen
Yumiko Blum
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 007
mittwochs 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 23.9.15
10 Abende 20 UE
€ 98,- ermäßigt € 73,50

L 32620 R **NEU** Wünsch Dir was
Niederländisch für Tourist/innen I,1 [A1]
Möchten Sie erste Einblicke in diese Sprache erlangen, die Sie vielleicht in Ihrer Kindheit oder Jugend während eines Urlaubs in den Niederlanden schon gehört haben? Hier ist die Gelegenheit: Sie werden sich während eines Wochenendes ein kleines sprachliches „Touristenwissen“ zulegen. Bei ausreichender Begeisterung kann der Kurs monatlich weitergeführt werden, allerdings dann systematisch mit dem Buch „Welkom“.
Hartelijk welkom bij onze cursus Nederlands voor toeristen in Geisenheim!
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Marjolein Ten-Cate Baum
Winkel
REWE-Markt
Eingang rechte Seite, 1. Stock Raum 1
Freitag 27.11. 18 - 20.15 Uhr
Samstag 28.11.15 10 - 15 Uhr
2 Tage 10 UE
€ 79,50 keine Ermäßigung

L 32630 T
Niederländisch I,2 [A1]
Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Niederländisch für Anfänger „Taal vitaal A1 und A2“
Verlag: Hueber
Kursbuch ISBN 978-3-19-005252-3
Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015252-0
Mindestteilnahme: 5 Personen
Ifna Schmaus-Ijzer
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 103
montags 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 5.10.15
10 Abende 20 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 32640 I
Niederländisch für Tourist/innen I,1 [A1]
Möchten Sie erste Einblicke in diese Sprache erlangen, die Sie vielleicht in Ihrer Kindheit oder Jugend während eines Urlaubs in den Niederlanden schon gehört haben? Hier ist die Gelegenheit: Sie werden sich während eines Wochenendes ein kleines sprachliches „Touristenwissen“ zulegen. Bei ausreichender Begeisterung kann der Kurs monatlich weitergeführt werden, allerdings dann systematisch mit dem Buch „Welkom“.
Hartelijk welkom bij onze cursus Nederlands voor toeristen in Idstein!
Mindestteilnahme: 6 Personen
Marjolein Ten-Cate Baum
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
Freitag 6.11. 18 - 20.15 Uhr
Samstag 7.11.15 10 - 15 Uhr
2 Tage 10 UE
€ 56,50 keine Ermäßigung

L 32650 I
Niederländisch für Tourist/innen I,1 [A1]
Text siehe Kurs L 32640 I
Mindestteilnahme: 6 Personen
Marjolein Ten-Cate Baum
Niedernhausen
Theißtalschule, Geb. F Raum 106
Freitag 15.1. 18 - 20.15 Uhr
Samstag 16.1.16 10 - 15 Uhr
2 Tage 10 UE
€ 56,50 keine Ermäßigung

L 32660 T
Einführung Norwegisch [A1]
Vi lærer norsk!
Sie möchten Basiskenntnisse in Norwegisch erwerben, um in den wichtigsten Situationen sprachlich zurechtzukommen? Möchten Sie mehr über dieses schöne Land und Leute erfahren? Ihr Kursmaterial ist so konzipiert, dass Sie damit auch gut zu Hause lernen und Ihre erworbenen Kenntnisse vertiefen können! Es ist mir eine Freude, Ihnen meine Sprache und Heimatland vorzustellen.
Lehrbuch: Et år i Norge 3. oder 4. Auflage 2007 bzw. 2009
Verlag: Hempen
ISBN 978-3-9341-0615-4
Mindestteilnahme: 6 Personen
Gunn-Eva Uhl
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 204
montags 17.30 - 19 Uhr
Beginn: 14.9.15
10 Abende 20 UE
€ 115,- ermäßigt € 86,-

L 32670 T
Aufbaukurs Norwegisch [A2]
Vi snakker litt mer norsk!
Sie haben Basiskenntnisse in Norwegisch erworben in Kurs A1 oder verfügen über entsprechende Sprachkenntnisse. In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse erweitern. Sie lernen sich in unterschiedlichen Alltagssituationen in Norwegen zurechtzufinden und haben dabei Spaß. Auch werden landeskundliche Aspekte wie Kultur, Tradition und besondere Eigentümlichkeiten des Landes und seiner Menschen berührt. Hjertelig velkommen.
Lehrbuch: Et år i Norge 3. oder 4. Auflage 2007 bzw. 2009
Verlag: Hempen
ISBN 978-3-9341-0615-4
Mindestteilnahme: 6 Personen
Gunn-Eva Uhl
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 204
montags 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 14.9.15
10 Abende 20 UE
€ 115,- ermäßigt € 86,-

☛ **SIEHE AUCH** L 44680 T **RUSSISCHE KÜCHE UND EIGENHEITEN** AUF SEITE 123

L 32680 T **NEU**
Norsk Konversasjon [B1/B2]
Norsktimen
Dette kurset er ment for alle som har et godt grunnlag i norsk. Vi leser, hører og bruker det norske språket. I hyggelig runde deler vi interessen for Norges språklige og kulturelle emner og utvider ordforrådet. Blant annet tar vi opp kort-eller sangtekster, artikler fra pressen og det som ønskes av deltakerne.
Hjertelig velkommen!
Mindestteilnahme: 6 Personen
Gunn-Eva Uhl
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 130
(Besprechungszimmer)
dienstags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 15.9.15
10 Abende 20 UE
€ 115,- ermäßigt € 86,-

L 32690 I **NEU** Wünsch Dir was
Brasilianisches Portugiesisch [A1]
Für Anfänger/innen in der Kleingruppe
Wer als Tourist oder beruflich in ein portugiesischsprachiges Land reisen oder die Kultur kennenlernen möchte, kann sich in diesem Kurs sprachlich darauf vorbereiten.
Am Ende der Stufe A1 können Sie Andere begrüßen und sich vorstellen, einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen) und einfache Wegbeschreibungen geben.
Mindestteilnahme: 4 Personen
N.N.
Niedernhausen
Theißtalschule, Geb. F Raum 105
montags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 2.11.15
8 Abende 16 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 32700 T **NEU**
Rumänisch für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Rumänisch ist die östlichste romanische Sprache.
Der neue Rumänischkurs vermittelt Ihnen auf abwechslungsreiche und lebendige Weise einen Einstieg in diese Sprache. Das aktive Sprechen steht im Mittelpunkt. Die inhaltlichen Schwerpunkte liegen auf Themen, die erwachsene Lerner/innen ansprechen und die es Ihnen ermöglichen, Rumänisch sowohl privat als auch im Arbeitsleben auf dem Niveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens einzusetzen.
Möchten Sie mal einen Urlaub in den geheimnisvollen Karpaten oder an der Schwarzmeerküste verbringen? Sind an dem Biosphärenreservat und Weltnaturerbe Donaudelta interessiert? Oder möchten Sie einfach eine neue Sprache erlernen? Der Kurs ist ideal für Menschen, die mit wenig Lernaufwand die klassischen Alltagssituationen im Rumänischen bewältigen wollen. So werden gezielt authentische Redewendungen und Modellsätze für Freizeit und Beruf geübt und die Kommunikation auf abwechslungsreiche Art und Weise gefördert.
Lehrbuch: Lehrbuch der rumänischen Sprache
Verlag: Buske
ISBN 978-3875484564
Mindestteilnahme: 5 Personen
Dr. Romina Amberg
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Raum R12
mittwochs 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 16.9.15
10 Abende 20 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 32710 T **NEU** Wünsch Dir was
Russisch I,1 [A1]
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe
Lehrbuch: MOCT-1
Klett-Verlag
ISBN 978-3125275652
Mindestteilnahme: 6 Personen
Olessia Götzinger
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Raum R11
dienstags 20 - 21.30 Uhr
Beginn: 6.10.15
12 Abende 24 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,-

L 32720 I
Russisch I,1 [A1]
Text siehe Kurs L 32710 T
Lehrbuch: MOCT-1
Klett-Verlag
ISBN 978-3125275652
Mindestteilnahme: 6 Personen
Olessia Götzinger
Idstein
Pestalozzischule
Erweiterungsbau Raum E 205
donnerstags 20 - 21.30 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Abende 24 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 32730 T
Schwedisch
Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Der neue Schwedischkurs vermittelt Ihnen auf abwechslungsreiche und lebendige Weise einen Einstieg in die schwedische Sprache. Das aktive Sprechen steht im Mittelpunkt. Die inhaltlichen Schwerpunkte liegen auf Themen, die erwachsene Lerner/innen ansprechen und die es Ihnen ermöglichen, Schwedisch sowohl privat als auch in Studium und Arbeitsleben auf dem Niveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens einzusetzen.
Der Kurs ist ideal für Menschen, die mit wenig Lernaufwand klassische Alltagssituationen im Schwedischen sicher bewältigen wollen. So werden gezielt authentische Redewendungen und Modellsätze für Freizeit und Beruf geübt und die Kommunikation auf abwechslungsreiche Art und Weise gefördert.
Lehrbuch: Välkomna! Neu A1/A2
Verlag: Klett-Langenscheidt
ISBN 978-3-12-527951-3
Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-527952-0
Mindestteilnahme: 5 Personen
Eva Windrath
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
montags 18.15 - 19.45 Uhr

Beginn: 21.9.15
10 Abende 20 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,-

L 32740 T
Schwedisch für Fortgeschrittene [A2]
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Lernkrimi, Titel und ISBN-Nr. werden im Kurs bekannt gegeben.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Eva Windrath
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
montags 19.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 21.9.15
10 Abende 20 UE
€ 98,50 ermäßigt € 74,-

L 32750
Individualtraining Spanisch alle Levels
Für Teilnehmer/innen mit oder ohne Vorkenntnisse
Sie möchten Spanisch lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen, möchten dies aber nicht in der Gruppe tun? Sie planen einen längeren Auslandsaufenthalt oder müssen sich in einem Vorstellungsgespräch bewähren? Im Individualtraining haben Sie die Möglichkeit, Ihr Lerntempo und die Lerninhalte selbst zu bestimmen. Der Unterricht wird auf Wunsch durch Muttersprachler/innen erteilt.
NN
Dauer, Kursort und Termine nach Vereinbarung
€ 32,- pro Unterrichtseinheit à 45 Min.

L 32760 R
Spanisch I,1 [A1]
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Caminos 1 neu
Klett-Verlag
ISBN 3-12-514906-1, ab Lektion 1-3
Mindestteilnahme: 8 Personen
Ilonka Wolf
Eltville
Schulzentrum/ Realschule Raum A 104
dienstags 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 8.9.15
10 Abende 20 UE
€ 74,- ermäßigt € 55,50

L 32770 R
Spanisch I,2 [A1]
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Auch Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Caminos 1 neu
Klett-Verlag
ISBN 3-12-514906-1, Lektion 4-5
Mindestteilnahme: 8 Personen
Ilonka Wolf
Eltville
Schulzentrum/ Realschule Raum A 104
mittwochs 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 9.9.15
10 Abende 20 UE
€ 74,- ermäßigt € 55,50

L 32780 R
Spanisch I,5 [A1]
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Neue Teilnehmer/innen sind willkommen
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Lehrbuch: Caminos Neu 1
Verlag: Klett-Langenscheidt
ISBN 978-3-12-514906-1, ab Lektion 7
Mindestteilnahme: 6 Personen
Marcela Aleva
Geisenheim
Berufliche Schulen, 1. OG Raum B 114
dienstags 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 15.9.15
7 Abende 14 UE
€ 69,50 ermäßigt € 52,-

L 32790 R
Spanisch Kompakt am Samstag [A1]
Kleingruppe
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Wir treffen uns an drei Samstagen und Sie können hier erste Vokabeln und Redewendungen erlernen, die Ihnen im Urlaub nützen können.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Marcela Aleva
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG Raum 104
samstags 10 - 12.15 Uhr
Beginn: 26.9.15
3 Vormittage 9 UE
€ 48,- ermäßigt € 36,-

L 32800 T
Spanisch I,1 [A1]
Kleingruppe
Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Mit viel Spaß vermittelt Ihnen der Dozent Grundkenntnisse in Grammatik und lehrt Sie erste spanische Wörter und Sätze.
Lehrbuch: Wird im Kurs besprochen
Mindestteilnahme: 6 Personen
Leslie Wiesner
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 119
freitags und
dienstags jeweils 10 - 11.30 Uhr
Beginn: 25.9.15
8 Vormittage 16 UE
€ 79,- ermäßigt € 59,-

L 32810 T
Spanisch I,1 [A1]
Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Mit viel Spaß werden Sie in die spanische Sprache und Kultur eingeführt. Spanien und Lateinamerika - vielfältige Kulturen, die durch die Sprache verbunden sind. Unser Ziel ist, dass Sie am Ende des Kurses Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und und in alltäglichen Situationen verwenden können.
Lehrbuch: Wird im Kurs besprochen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Liliana Leimkuhl
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 119
dienstags 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 22.9.15
8 Abende 16 UE
€ 74,- ermäßigt € 55,50

L 32820 T
Spanisch I,3 [A1]
Kleingruppe

☛ **SIEHE AUCH** L 44640 T und L 44650 T **KOCHEN UND SPRACHE: TAPAS** AUF SEITE 122

Spanisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen - Kleingruppenkurs
In freundlichem Ambiente werden Sie in die spanische Sprache und Kultur eingeführt. Spanien und Lateinamerika - vielfältige Kulturen, die durch die Sprache verbunden sind. Unser Ziel ist, dass Sie am Ende des Kurses Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und und in alltäglichen Situationen verwenden können.
¡Hola! Kommen Sie mit?
Lehrbuch: Con gusto A1
Verlag: Klett
ISBN 978-3-12-514980-9
Mindestteilnahme: 6 Personen
Hugo Allan Arellano Avila
Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle	Raum 133
donnerstags	18.30 - 20 Uhr
Beginn: 17.9.15	
8 Abende	16 UE
€ 99,50	ermäßigt € 74,50

L 32830 I
Spanisch Schnupperkurs / Espanol Activo
Spanisch einmal anders
Ein Kurs zum Kennenlernen
An einem Tag lernen Sie in lockerer, gemütlicher Atmosphäre mit viel Spaß die spanische Sprache kennen.
Hier haben Sie die Gelegenheit, in die spanische Sprache hineinzuschnuppern.
Ich möchte Ihnen meine Muttersprache interaktiv und praxisbezogen vermitteln und Sie unterstützen, wieder Freude am Lernen zu entwickeln. Sie lernen „ESPAÑOL“ in lockerer und gemütlicher Atmosphäre mit Elementen der Superlearning (Suggestopädie) Methode. Dadurch stellen sich schnell erste Lernerfolge ein.
Die spanische Sprache kann Ihnen nicht nur die Tür zu der Vielfalt Spaniens, sondern auch zu der lateinamerikanischen Welt eröffnen .
Sind Sie am Erlernen der schönen spanischen Sprache interessiert? Dann hoffe ich, Sie bald in meinem Kurs begrüßen zu dürfen.
Lassen Sie sich begeistern.
Maritza Valle Ramella, Suggestopädin,
Telefon 06120 / 30 13
Mindestteilnahme: 6 Personen
Maritza Valle Ramella
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 2
Freitag 17.7.15	9 - 12 Uhr
1 Vormittag	4 UE
€ 25,50	keine Ermäßigung

L 32840 I
Spanisch „Bienvenidos“ für Anfänger/innen I,1 [A1]
Am Vormittag...Por la mañana
Spanisch einmal anders
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Haben Sie Lust auf eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika? Wenn Sie tolles Wetter, nette Menschen, gutes Essen und eine bezaubernde Kultur genießen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig.
Dieser Kurs bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur Ihres Reisezieles und bereitet Sie optimal auf Ihren nächsten Urlaub vor.
Sie lernen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen mit Elementen aus der Superlearning (Suggestopädie) Methode. Lernen Sie mit allen Sinnen und in einer angenehmen Atmosphäre, leichter, effektiver und stressfreier.
Ein Abschlussessen mit „Tapas y Vino“ gehört dazu!
Sind Sie am Erlernen der schönen spanischen Sprache interessiert? Dann hoffe ich, Sie bald in meinem Kurs begrüßen zu dürfen. Lassen Sie sich begeistern.
Maritza Valle Ramella, Suggestopädin
Telefon 06120 / 30 13
Lehrbuch: Caminos neu 1
Klett-Verlag
ISBN 978-3-12-514954-0
Mindestteilnahme: 7 Personen
Maritza Valle Ramella
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 2
mittwochs	9 - 10.30 Uhr
Beginn: 9.9.15	
11 Vormittage	22 UE
€ 115,-	ermäßigt € 86,-

L 32850 I
Spanisch I,1 [A1]
Kompaktkurs für die Sommerferien
Hola! Buenos días!
Lernen am Vormittag
Dieser Kurs ist für echte Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Nur Mut! Spanisch macht (doch) Spaß!
Wollen Sie mehr als „Hasta la vista“ oder „Vamos a la playa“ verstehen?
Unkompliziert und leicht entdecken Sie die spanische Sprache, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen .
In lockerer, gemütlicher Atmosphäre erlernen Sie mit viel Spaß die spanische Sprache. Lernen Sie in einer kleinen Gruppe, in netter Atmosphäre, mit Elementen der Superlearning Methode.
Sie werden leichter, effektiver und stressfreier mit allen Sinnen lernen durch den spielerischen Umgang mit der Fremdsprache in Form von lebendigen und amüsanten Dialogen.
Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, in unterschiedlichen Alltagssituationen sich in Spanisch zu rechtzufinden.
Ein Abschlussessen mit „Tapas y Vino“ gehört dazu!
Sie sind am Erlernen der schönen spanischen Sprache interessiert? Dann hoffe ich, Sie bald in meinem Kurs begrüßen zu dürfen. Hasta pronto!
Lassen Sie sich vor der Anmeldung am besten persönlich von der Kursleiterin beraten:
Suggestopädin Maritza Valle Ramella
Telefon 06120 / 30 13
Mindestteilnahme: 6 Personen
Maritza Valle Ramella
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 2
Montag 13.7. bis	
Donnerstag 16.7.15	jeweils 9 - 12 Uhr
4 Vormittage	16 UE
€ 124,50	ermäßigt € 93,50

L 32860 I
Endlich Zeit für Spanisch I,1 [A1]
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch
Verlag: Klett
ISBN 978-3-12-514954-0
Rosemarie Röder

Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 003
dienstags 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 3.11.15
10 Abende 20 UE
€ 74,- ermäßigt € 55,50

L 32870 I
Spanisch I,1 [A1]
Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Bitte mitbringen:
Lehrbuch: Caminos Neu 1
Verlag: Klett
ISBN 3-12-514906-1
Mindestteilnahme: 8 Personen
Clara Stockhausen
Niedernhausen
ASB Haus
montags 10 - 11.30 Uhr
Beginn: 14.9.15
12 Vormittage 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 66,50

L 32880 I
Spanisch I,1 [A1]
Text siehe Kurs L 32870 I
Bitte mitbringen:
Lehrbuch: Caminos Neu 1
Verlag: Klett
ISBN 3-12-514906-1
Mindestteilnahme: 8 Personen
Clara Stockhausen
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 004
donnerstags 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 66,50

L 32890 I
Spanisch: Hablamos español [A1]
Am Vormittag
Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen. Auch Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!
Ziel ist es, sich nach diesem Kurs auf einer Reise durch ein spanisch sprechendes Land in typischen Alltagssituationen verständlich machen zu können.
Durch unterschiedliche Unterrichtsformen werden Sie motiviert, an Gesprächen teilzunehmen und sich auf Spanisch zu unterhalten.
Dieser Kurs bietet eine gute Möglichkeit, wieder einzusteigen, denn hier lernen Sie mit „Elementen“ aus der Superlearning (Suggestopädie) Methode den spielerischen Umgang mit der Fremdsprache. In Form von lebendigen und amüsanten Dialogen werden Sie die Scheu vor dem Sprechen dieser Sprache überwinden. Die mündliche Interaktion wird in dem Kurs „Hablamos español“ großgeschrieben.
Lernen Sie mit allen Sinnen und in einer angenehmen Atmosphäre, leichter, effektiver und stressfreier.
Viele lebhafte Lernspiele und Texte auf Spanisch werden Sie auch mit der Grammatik vertraut machen.
Ein Abschluss mit „Tapas y Vino“ gehört dazu!
Sie sind am Erlernen der schönen spanischen Sprache interessiert ? Dann hoffe ich, Sie bald in meinem Kurs begrüßen zu dürfen. Hasta pronto!
Lassen Sie sich vor der Anmeldung am besten persönlich von der Kursleiterin beraten: Suggestopädin Maritza Valle Ramella
Telefon 06120 / 30 13
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
Mindestteilnahme: 7 Personen
Maritza Valle Ramella
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
donnerstags 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 10.9.15
12 Vormittage 24 UE
€ 125,- ermäßigt € 94,-

L 32900 I
Endlich Zeit für Spanisch [A1]
Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Sie haben vor längerer Zeit schon einmal einen Spanischkurs absolviert, aber alles wieder vergessen? Sie möchten Ihr Vokabular auffrischen? Sie möchten in Spanien im Restaurant bestellen oder nach dem Weg fragen können?
In diesem Kurs werden die wichtigsten Redewendungen vermittelt und Vokabular aufgefrischt.
Lehrbuch: Caminos 1 und Arbeitsbuch
Verlag: Klett
ISBN 3-12-514906-1
Mindestteilnahme: 8 Personen
Clara Stockhausen
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 008
dienstags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 66,50

L 32910 I
Spanisch I,3 [A1]
Spanisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Bitte mitbringen:
Lehrbuch: Caminos Neu 1
Verlag: Klett
ISBN 3-12-514906-1
Mindestteilnahme: 8 Personen
Clara Stockhausen
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 008
dienstags 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende 24 UE
€ 88,50 ermäßigt € 66,50

L 32915 I
Spanisch: Buen Viaje / Gute Reise I,3 [A1]
Am Vormittag
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Spanisch lernen kann auch Spaß machen! Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die mit wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubssituationen im Spanischen sicher bewältigen wollen.
Sie lernen bei extrem leichter Progression. So üben Sie gezielte authentische Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub und trainieren die Kommunikation auf

abwechslungsreiche und spielerische Weise, die zum freien Sprechen motiviert.
Durch das Lernen mit Elementen aus der Superlearning (Suggestopädie) Methode lernen Sie mit allen Sinnen und in einer angenehmen Atmosphäre, effektiver, leichter und stressfreier.
Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, sich in unterschiedlichen Alltagssituationen auf Spanisch zu verständigen.
Ein Abschlussessen mit „Tapas y Vino" gehört dazu!
Sind Sie am Erlernen der schönen, spanischen Sprache interessiert? Dann hoffe ich, Sie bald in meinem Kurs begrüßen zu dürfen. Hasta pronto!
Lassen Sie sich vor der Anmeldung am besten persönlich von der Kursleiterin beraten:
Maritza Valle Ramella, Suggestopädin
Telefon 06120 / 30 13
Zusätzlich zu dem Lehrbuch werde ich noch Zusatzmaterial zum Thema Urlaub mitbringen.
Lehrbuch: Caminos neu 1
Verlag: Klett
ISBN 978-3-12-514954-0
Mindestteilnahme: 7 Personen
Maritza Valle Ramella
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
donnerstags 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 10.9.15
11 Vormittage 22 UE
€ 115,- ermäßigt € 86,-

L 32920 I
Spanisch am Wochenende [A1]
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Caminos Neu 1
Verlag : Klett
ISBN 978-3-12-514954-0
Mindestteilnahme: 6 Personen
Clara Stockhausen
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 007
samstags 9.30 - 11 Uhr
Beginn: 12.9.15
10 Vormittage 20 UE
€ 98,- ermäßigt € 73,50

L 32930 T
Spanisch II,4 [A2]
Für Senioren/innen mit Vorkenntnissen
Lassen Sie uns im Kreise Gleichgesinnter mit Spiel und Freude und ohne Leistungsdruck Ihre Spanischkenntnisse erweitern und altes Wissen wieder auffrischen.
Lehrbuch: Wird im Kurs besprochen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Gisela Koch-Purper
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 130
Besprechungszimmer
mittwochs 11.30 - 13 Uhr
Beginn: 30.9.15
13 Vormittage 26 UE
€ 96,- ermäßigt € 72,-

L 32940 I
Spanisch I,9 [A2]
In der Kleingruppe arbeiten wir mit dem Lehrbuch Caminos Neu A2 ab der 2. Hälfte vom Buch. Wir wiederholen immer wieder Inhalte und Wortschätze.
Auch für Wiedereinsteiger/innen geeignet.
Lehr- und Arbeitsbuch: Caminos neu A2
Verlag: Klett
ISBN 978-3 12-514956-4
Mindestteilnahme: 6 Personen
Carmen von Wangenheim
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
donnerstags 11.15 - 12.45 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Vormittage 24 UE
€ 125,50 ermäßigt € 94,-

L 32960 T
Spanisch in den Sommerferien [A2/B1]
Spanisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Mit viel Spaß können Sie hier Ihre Spanisch-Kenntnisse auffrischen. Die Dozentin ist Lehrerin und Muttersprachlerin.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Ingrid Asensio
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 119
Dienstag 11.8
Mittwoch 12.8. und
Donnerstag 13.8.15
jeweils 18.30 - 20.30 Uhr
3 Abende 8 UE
€ 30,50 keine Ermäßigung

L 32970 T
Spanisch: Repaso y conversación [B1]
¡Hola! ¿Ya sabes español y quieres tener la oportunidad de practicarlo y mantenerlo vivo? Quizás quieras conocer más sobre la diversidad de España y de América Latina en un idioma que es lengua materna de 400 millones de personas en los dos orillas del Atlántico. ¿Te gustaría revisar aquellos temas de gramática que siempre te cuestan trabajo, pero también pasarlo bien? ¿Y aumentar tu vocabulario? Esto lo hacemos hablando, escuchando, leyendo, mirando... y también cantando. Un punto de apoyo es el libro Caminos Neu B1, aunque principalmente trabajamos con las necesidades del grupo y fuentes diversas.
¿Quieres venir?
Lehrbuch: Caminos Neu B1
Verlag: Klett-Langenscheidt
ISBN 978-3-12-514958-8
Mindestteilnahme: 8 Personen
Hugo Allan Arellano Avila
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
mittwochs 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 9.9.15
13 Abende 26 UE
€ 96,- ermäßigt € 72,-

L 32980 I
Spanisch Conversando por la mañana [B1]
„Mesa Redonda"
Am Vormittag
Dieser Kurs ist gedacht für alle Spanien- und Lateinamerika-Liebhaber mit guten Vorkenntnissen der spanischen Sprache.
Auch Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.
Wollen Sie eine neue und positive Erfahrung mit Elementen aus der „Superlearning-Methode" machen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.
Der spielerische Umgang mit der Fremd-

sprache in Form von alltäglichen und amüsanten Dialogen fördert ihr Lerninteresse und Ihren Lernerfolg.
Bei dieser Methode können Sie entdecken, dass es sogar spannend sein und Spaß machen kann, Grammatik zu lernen. Vielfältige Übungen motivieren die Lernenden, die Sprache mit allen Sinnen effektiver und trotzdem stressfreier aufzunehmen.
Sie werden Ihr Wissen auffrischen und erweitern durch abwechslungsreiche Aktivitäten, Rollenspiele und Hörverständnisübungen.
Im Vordergrund stehen in diesem Kurs die Erweiterung des Wortschatzes, die Konversation und die Auffrischung der Grammatik. Sie werden in die spanische und lateinamerikanische Welt eingeführt, lernen die spanische Sprache und erfahren von der Lebensfreude der Menschen in Spanien und Südamerika. Ein Abschluss mit „Tapas y Vino" gehört dazu!
Sie sind am Erlernen der schönen spanischen Sprache interessiert ? Dann hoffe ich, Sie bald in meinem Kurs begrüßen zu dürfen. Hasta pronto!
Lassen Sie sich vor der Anmeldung am besten persönlich von der Kursleiterin beraten:
Suggestopädin Maritza Valle Ramella
Telefon 06120 / 30 13
Lehrbuch: Caminos Neu B1
Klett-Verlag
ISBN 3-12-514958-8
Mindestteilnahme: 7 Personen
Maritza Valle Ramella
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
mittwochs 10.30 - 12 Uhr
Beginn: 9.9.15
12 Vormittage 24 UE
€ 125,- ermäßigt € 94,-

L 32990 I
Spanische Lektüre und Grammatik [B1]
Curso de lectura y conversación B1
Conversamos y leemos una novela policiaca, repasamos la gramática y lo pasamos bien en español.
Escándalo en el Prado
compact Verlag
Mindestteilnahme: 6 Personen
Carmen von Wangenheim
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
mittwochs 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 16.9.15
10 Abende 20 UE
€ 105,- ermäßigt € 79,-

L 33000 T **NEU**
Spanische Konversation und Lektüre [B1/B2]
Leemos textos literarios y textos sobre cultura y civilización hispana. Hablamos de temas actuales. También repasamos la gramática de vez en cuando.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Ingrid Asensio
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 134
dienstags 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 22.9.15
12 Abende 24 UE
€ 94,50 ermäßigt € 71,-

L 33010 I
Spanische Konversation [B1/B2]
Conversamos y repasamos gramática así como también leemos textos literarios y textos sobre cultura y civilización hispana. También practicamos la escritura de textos creativos y colaborativos.
Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen
Mindestteilnahme: 8 Personen
Carmen von Wangenheim
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
donnerstags 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Abende 24 UE
€ 94,50 ermäßigt € 71,-

L 33020 T
Spanische Konversation und Lektüre [B2]
Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen
Este curso es para personas interesadas en leer y hablar sobre literatura.
Die Bücher werden gemeinsam ausgesucht. Autoren, die wir schon gelesen haben, sind z.B. Isabel Allende, Paolo Coelho, Pablo Simonetti.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Karin Lothholz
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle
Besprechnungszimmer
montags 20 - 21.30 Uhr
Beginn: 21.9.15
12 Abende 24 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,50

L 33030 T
Ungarisch für Anfänger/innen [A1]
Lehrbuch: Szituációk
Verlag: Hueber
ISBN 3-19-015161-5
Arbeitsbuch: Szituációk
ISBN 3-19-015161-X
Mindestteilnahme: 8 Personen
Bela Kugler
Taunusstein-Hahn
IGS Gesamtschule Obere Aar Raum B 116
montags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 7.9.15
14 Abende 28 UE
€ 103,- ermäßigt € 78,-

L 33040 T
Ungarisch für Fortgeschrittene [A1]
Lehrbuch: Szituációk
Verlag: Hueber
ISBN 3-19-015161-5
Arbeitsbuch: Szituációk
ISBN 3-19-015161-X
Mindestteilnahme: 8 Personen
Bela Kugler
Taunusstein-Hahn
IGS Gesamtschule Obere Aar Raum B 116
mittwochs 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 9.9.15
14 Abende 28 UE
€ 103,- ermäßigt € 78,-

L 43050 T

BILDUNGSURLAUB: Tu Dir gut – mach Dein Leben leicht!

Entspannung/Bewegung/Ernährung – Status Quo in unserer Gesellschaft

Sie sind beruflich und/oder privat stark eingespannt, sehen wenig Chancen, im Alltag etwas für den Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit zu tun und haben möglicherweise auch ein paar lästige Kilos zu viel? Dann nehmen Sie sich jetzt einmal Zeit. Erkennen Sie die Zusammenhänge, behandeln Sie die Ursachen von Stress, Angst und Übergewicht und kehren Sie mit frischer Kraft in die Arbeitswelt zurück.

Entspannung

In der täglichen Entspannungsphase erstellen Sie Ihre ganz persönliche Energiebalance und lernen mit den „Kraftquellen für Eilige“ verschiedene Möglichkeiten der mentalen Entlastung kennen. Das sind effektive Entspannungsübungen von nur einer bis maximal zwanzig Minuten, die sich optimal auch in den beruflichen Alltag einbauen lassen.

Coaching

In der täglichen Coachingphase profitieren Sie für Alltag und Beruf. Sie lernen über die Zusammenhänge Ihrer Denk- und Verhaltensmuster. Sie erfahren, wie Sprache programmiert und harmonisiert. Sie setzen sich neue Ziele und lösen Blockaden auf. Sie erkennen, wie Motivation und Dranbleiben wirklich geht. Sie lernen, Ihre Kommunikation mit sich selbst und mit anderen effektiver zu gestalten und den Hunger der Seele anders als mit ungesunder Nahrung zu stillen.

Bewegung

Sie erlernen die Technik des Nordic Walking, der Sportart, die gerade auch bei Übergewicht wunderbar ausführbar ist. Sie erleben sogleich, wie gut Bewegung in der Natur Ihnen wirklich tut.

So kehren Sie nach dieser Woche erfrischt, motiviert und mit vielen Anregungen zur Bewegung, Entspannung und der Überwindung von stressbedingtem Essen in Ihren Berufsalltag zurück.

Mindestteilnahme: 8 Personen
Iris Fischer
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle — Raum 106
Montag 9.11. bis
Freitag 13.11.2015 — jeweils 9 - 16 Uhr
5 Tage — 40 UE
€ 199,50 — keine Ermäßigung

L 43060 T

BILDUNGSURLAUB: Body and Mind

Körperliche und geistige Entspannung zum Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit

Ist Ihr Alltag von hohen beruflichen und persönlichen Anforderungen geprägt und Sie finden immer weniger Zeit, sich bewusst um Ihre Gesundheit zu kümmern und den Stress aktiv zu bewältigen? Dann sind Sie genau richtig hier.

Denn in diesem Bildungsurlaub erhalten Sie gleich auf zweifache Weise wichtige Informationen und praktische Anleitungen für den Erhalt Ihrer Arbeitskraft und für Ihre persönliche Gesundheitsförderung:

Auf mentaler Ebene erlernen Sie ein gesundes Gedankenmanagement, auf körperlicher Ebene die Grundelemente der jahrhundertealten Yogatradition. Unser Ziel dabei ist, sowohl den Körper als auch den Geist, body und mind, ganzheitlich zurück in die Ruhe, in einen entspannten Zustand zu führen, in dem gute Entscheidungen und hohe Leistungsfähigkeit möglich sind. Ein Gewinn also, der sowohl für Sie als auch für das berufliche und das soziale Umfeld dienlich ist.

Das Wort Yoga bedeutet „Vereinigung“ von Körper, Geist und Seele. In diesem Seminar lernen Sie einfache, sehr wirkungsvolle Yoga-Übungen für Körper, Entspannung, Atmung und Meditation kennen und wie Sie diese hilfreichen Bausteine – auch in Stresssituationen – zu Ihrer regelmäßigen Yogapraxis individuell und fantasievoll in Ihren Arbeits-Alltag integrieren können, z.B. in Form von Kurz-Asana-Reihen, energetisierenden Atemtechniken, Blitzentspannung, Meditation für zwischendurch.

Lernen Sie kleine Pausen zu erkennen, schöpfen Sie neue Energie und nutzen Sie diese für sich!

Mindestteilnahme: 8 Personen
Iris Fischer und
Stefanie Köth
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle — Raum 134
Montag 7.12. bis
Freitag 11.12.15 — jeweils 9 - 16 Uhr
5 Tage — 40 UE
€ 186,50 — keine Ermäßigung

L 43070 T

BILDUNGSURLAUB: Kraft tanken in der Natur

- dem Stress in Beruf und Alltag entgegenwirken

Neue Kraft tanken inmitten der zauberhaften Natur des Wispertals (Nähe Lorch)

Sie fühlen sich ein wenig ausgepowert?

Die Themen Stressbewältigung und Resilienz begegnen uns immer öfter in Beruf und Privatleben. Zunehmend wichtiger wird es, mit Stress besser umgehen zu lernen und die Beanspruchungen in Beruf und/oder Privatleben besser zu steuern und zu bewältigen.

Tanken Sie Kraft in dieser Woche, die nur Ihnen gehört. Der Bildungsurlaub findet statt inmitten der Natur in einer charmanten Villa mit kulinarischer Bestversorgung.

Tun Sie etwas für sich, für Körper, Geist und Seele. Eine Unterbringung vor Ort ist in Ein- und Mehrbettzimmern möglich, aber nicht Bedingung.

Unser Ziel soll sein, zukünftig mit Stress besser umzugehen und den täglichen Beanspruchungen in Beruf und/oder Privatleben mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Sie werden

- Verschiedene Entspannungs- und Meditationstechniken kennenlernen, z.B. die Progressive Muskelentspannung, Elemente des Autogenen Trainings, Atemübungen, Visualisierungen, Fantasiereisen, Stilleübungen und Klangmeditationen
- Sich mit Ihren persönlichen und beruflichen Ressourcen (Resilienz) befassen
- Sich mit Ihren Motivationen, Talenten, Stärken, Wünschen und Sehnsüchten beschäftigen
- Die Möglichkeit haben, neue Ziele zu entwickeln, deren Umsetzung Ihnen ein höheres Maß an innerer Zufriedenheit geben.

Tägliche Ausflüge in die uns umgebende abwechslungsreiche Natur des Wispertals

werden Sie entspannen und inspirieren. Wir werden den Wispersteig „In Stille wandelbar“ erwandern, romantische Burgruinen auf abgelegenen Waldpfaden entdecken, in wildromantischen Tälern dem Lauf des Wisperflusses folgen – und dabei immer wieder passende Entspannungs- und Meditationsübungen vor Ort machen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Sylvia Kreuz
Lorch
Alte Villa
Montag, 28.9. bis
Freitag 2.10.15 jeweils 9 - 16 Uhr
5 Tage 40 UE
€ 215,- keine Ermäßigung
inkl. Verpflegung: € 35,- pro Tag, exkl. Logis: Aufpreis € 20,- pro Übernachtung.

L 43080 I **NEU**
BILDUNGSURLAUB: Achtsamkeit und Zeitmanagement
Eine ideale Kombination, um im Berufsleben die richtige Balance zu finden
Selbstvertrauen und mentale Stärke führen zu einem erfüllten, erfolgreichen Leben.
Das größte Potenzial für positive Veränderung liegt im Inneren des Menschen. Durch effektive Methoden aus dem Mental-Training, Zeitmanagement, Meditation, Qigong und Achtsamkeitstraining werden neue Wege, Ziele und Wünsche definiert. Das Konzept: Im Rahmen der Bildungswoche entwickeln Sie ein Grundverständnis für das Thema Zeit und einen achtsamen Umgang mit sich selbst.
Sie erarbeiten persönliche Zielsetzungen, erkennen und lernen einen bewussten Umgang mit den eigenen Denk- und Verhaltensmustern.
Im Laufe der Woche erkennen Sie Ihre Zeitfresser und lernen bewusst, diese wahrzunehmen und zukünftig zu vermeiden. Sie erfahren ihre eigene Zeitkompetenz und lernen diese zu optimieren.
Gemeinsam möchten wir außerdem in dieser Woche Achtsamkeit und Qigong erleben und kultivieren. Achtsamkeit ist eine Lebenseinstellung, die uns hilft, im Berufsleben und im Alltag mit uns und unserem Umfeld in Balance zu bleiben. Achtsamkeitsbasierte Meditationen und Achtsamkeitsübungen sind bewährte Stressbewältigungsmethoden und bringen Freude und Gelassenheit in Ihr Leben.
Mit den achtsamen Übungen des Qigong können Sie Ihren Geist beruhigen, aber auch Ihre Energie vermehren. Daneben bringt Qigong eine bessere Körperhaltung und wir werden Übungen machen, die sanft besonders gegen Schmerzen im Rücken und in den Schultern wirken.
Am Ende der Bildungswoche haben Sie ein wertvolles Repertoire für Ihre täglichen Achtsamkeitsmomente zur Verfügung. Sie erhalten zusätzlich wertvolle Tipps und konkrete Hilfen, wie Sie den Transfer aus der Bildungswoche in den Beruf und Alltag schaffen.
Die Bildungswoche ist eine gute Grundlage, wie Sie auch in Zukunft bewusst mit Ihren eigenen Ressourcen umgehen können.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Heike Schröder und
Annette Bernjus
Niedernhausen-Oberjosbach
Alte Schule
Montag 21.9. bis
Freitag 25.9.15 jeweils 9 - 16 Uhr
5 Tage 40 UE
€ 286,- keine Ermäßigung

L 43090 I **NEU**
BILDUNGSURLAUB: Body and Mind
Text siehe Kurs L 43060 T
Mindestteilnahme: 8 Personen
Iris Fischer und
Stefanie Köth
Idstein
Kursort wird noch bekannt gegeben
Montag 8.2. bis
Freitag 12.2.16 jeweils 9 - 16 Uhr
5 Tage 40 UE
€ 186,50 keine Ermäßigung

L 43100 R **NEU**
Yoga für Anfänger/innen
Ganz neuer Kurs für Anfänger/innen und Yoga-Interessierte aller Altersstufen
Yoga hat seinen Ursprung in Indien und zeichnet sich durch eine Kombination aus Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen aus. Ziel ist eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe, Kraft und Flexibilität, Konzentration und Entspannung.
Im Laufe seiner Entwicklung sind zahlreiche unterschiedlich Yogastile entstanden. Das Spektrum reicht von einfachen, statischen Körperhaltungen (Asanas) mit einem meditativen Schwerpunkt bis hin zu einer körperlich fordernden Aneinanderreihung der Asanas zu rhythmischer Musik. Die Übergänge sind fließend und im Unterricht werden häufig bewusst Aspekte verschiedener Yogastile eingesetzt. Auf diese Weise können gute gesundheitliche Effekte erzielt werden.
Bitte mitbringen: Decke, rutschfeste Matte.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Doreen Fenske
Walluf
Vereinshaus Raum 211 - 214
montags 9.30 - 10.45 Uhr
Beginn: 7.9.15
10 Vormittage 17 UE
€ 68,50 ermäßigt € 51,50

L 43110 R
Yoga – Mittelstufe
Höchstes Ziel des Yoga ist die Harmonisierung von Körper und Geist. In meinem Kurs erlernen Sie Techniken und Methoden, die den Körper geschmeidiger, beweglicher und kräftiger machen. Dies wird Ihr Körpergefühl verbessern und wirkt sich positiv auf Ihre Willensstärke aus. Körper- und Konzentrationsübungen sowie Atemlenkung wirken gleichzeitig kräftigend und entspannend und fördern Ihre innere Ruhe. Flexibilität und Ausdauer werden auf eine einfache und natürliche Art und Weise erlangt. Eine Quelle, um neue Fähigkeiten zu entdecken.
Der Yoga-Basiskurs ist für jedermann/frau geeignet, unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen.
Dieser Kurs fördert Ihre Gesundheit am Arbeitsplatz.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken und bequeme Kleidung.
Stefan Höltge
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
donnerstags 17.30 - 19 Uhr

Beginn: 17.9.15
10 Abende 20 UE
€ 76,50 ermäßigt € 57,50

L 43120 R
Yoga für Mittelstufe und Fortgeschrittene
Yoga hat seinen Ursprung in Indien und zeichnet sich durch eine Kombination aus Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen aus. Ziel ist eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe, Kraft und Flexibilität, Konzentration und Entspannung.
Im Laufe seiner Entwicklung sind zahlreiche unterschiedliche Yogastile entstanden. Das Spektrum reicht von einfachen, statischen Körperhaltungen (Asanas) mit einem meditativen Schwerpunkt bis hin zu einer körperlich fordernden Aneinanderreihung der Asanas zu rhythmischer Musik. Die Übergänge sind fließend und im Unterricht werden häufig bewusst Aspekte verschiedener Yogastile eingesetzt. Auf diese Weise können gute gesundheitliche Effekte erzielt werden.
Bitte mitbringen: Decke, rutschfeste Matte.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Doreen Fenske
Walluf
Vereinshaus Raum 211-214
montags 11 - 12.15 Uhr
Beginn: 7.9.15
10 Vormittage 17 UE
€ 68,50 ermäßigt € 51,50

L 43130 R
Yoga für Fortgeschrittene
Vertiefende Übungen, dabei werden Grundstellungen intensiver und länger gehalten. Spezielle Atemtechniken unterstützen diese Übungen, zudem wird auf die korrekte Ausführung geachtet. Chakra-Konzentration rundet das Bild des Fortgeschrittenenübens ab.
Dieser Kurs fördert Ihre Gesundheit am Arbeitsplatz.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken und bequeme Kleidung.
Stefan Höltge
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
donnerstags 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 17.9.15
10 Abende 20 UE
€ 76,50 ermäßigt € 57,50

L 43140 T
Hatha-Yoga für Anfänger/innen
Zur Steigerung Ihres körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefindens.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Gabriele Weise
Bad Schwalbach
Lindenallee-Klinik
dienstags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 8.9.15
10 Abende 20 UE
€ 106,50 ermäßigt € 80,50

L 43150 T
Hatha-Yoga für Anfänger/innen
Yoga hat seinen Ursprung in Indien und zeichnet sich durch eine Kombination aus Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen aus. Ziel ist eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe, Kraft und Flexibilität, Konzentration und Entspannung. Im Laufe seiner Entwicklung sind unterschiedliche Yogastile entstanden.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Decke.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Angela Hoffmann
Taunusstein-Seitzenhahn
Dorfgemeinschaftshaus Mehrzweckraum
montags 16.45 - 18 Uhr
Beginn: 14.9.15
12 Abende 20 UE
€ 76,50 ermäßigt € 58,-

L 43160 T
Hatha-Yoga
Körperstellungen, Atemtechnik, Konzentration, Entspannung
Anmeldung nach Rücksprache mit der Dozentin, Telefon 06128 / 41317.
Bitte mitbringen: Decke, rutschfeste Matte.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Monika Fuß
Taunusstein-Watzhahn
Dorfgemeinschaftshaus
montags 19 - 20 Uhr
Beginn: 14.9.15
15 Abende 20 UE
€ 61,50 ermäßigt € 46,50
Kurs ist bereits belegt

L 43170 T
Hatha-Yoga
Text siehe Kurs L 43160 T
Mindestteilnahme: 8 Personen
Monika Fuß
Taunusstein-Wehen
Silberbachhalle
mittwochs 9.15 - 10.15 Uhr
Beginn: 16.9.15
15 Vormittage 20 UE
€ 61,50 ermäßigt € 46,50
Kurs ist bereits belegt

L 43180 T
Hatha-Yoga
Text siehe Kurs L 43160 T
Mindestteilnahme: 8 Personen
Monika Fuß
Taunusstein-Wehen
Silberbachhalle
mittwochs 10.30 - 11.30 Uhr
Beginn: 16.9.15
15 Vormittage 20 UE
€ 61,50 ermäßigt € 46,50
Kurs ist bereits belegt.

L 43190 T
Flow Yoga
Zur Aktivierung der Energiezentren (Chakren), fließende Yoga-Bewegungen für lebendige Körpererfahrungen, Motorik und Gleichgewichtssinn.
Erleben von Stärke und Selbstbewusstsein durch klassische Hatha-Yoga-Körperstellungen (Asanas). Atemübungen und Meditation zur Erweckung innerer Aufmerksamkeit und Gelassenheit sowie besserer Konzentration. Tiefenentspannung zur Regeneration und für ein starkes Immunsystem.
Traumreisen für die Fantasie und das Beobachten von Körper und Gedanken.
Bitte mitbringen: Yogamatte und eine Decke.
Mindestteilnahme: 9 Personen

Stefanie Köth
Taunusstein-Wehen
Evangelische
Kirchengemeinde Gemeindesaal
montags 18.45 - 20.15 Uhr
Beginn: 14.9.15
13 Abende 26 UE
€ 110,50 ermäßigt € 83,-

L 43200 T
Yoga am Vormittag
Eine der vielen Möglichkeiten, den Körper fit zu halten, ist die Praxis des Yoga. Auch wenn Sie nicht so tief in die Philosophie des Yoga einsteigen möchten, bieten allein die ausgeführten Übungen genügend Unterstützung zur Gesunderhaltung Ihres Körpers und zur Steigerung Ihres Wohlbefindens. Ideal für gestresste Menschen. Mal Power, mal Entspannung und Dehnung – Ziel ist es, unsere eigene Flexibilität zurückzubekommen.
Erleben Sie Yoga in seiner Vielfältigkeit.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Magdalena Szöcs
Taunusstein-Neuhof
Aartalhalle Mehrzweckraum
donnerstags 10.30 - 11.30 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Vormittage 16 UE
€ 61,50 ermäßigt € 46,50

L 43210 T
Yoga für Anfänger/innen
Der Fokus der ersten Übungsstunde liegt auf der Schulung der Eigenwahrnehmung. Die Teilnehmer/innen kommen im eigenen Körper an und nehmen Kontakt mit ihrem Atem auf.
Außerdem lernen sie Yoga-Haltungen und Bewegungsabläufe kennen, die für die folgenden neun Übungsstunden wichtig sind: Katze und Hund, die Schulterbrücke, den Stand und einen Bewegungsablauf, der auf den Sonnengruß vorbereitet.
Das Tempo der Stunde ist ruhig, mit Zeit zum Erfahren der Übungen und Pausen zum Nachspüren. Die Stunde wirkt entschleunigend und etabliert eine entspannte Achtsamkeit. Sie hilft den Teilnehmer/innen dabei, durchzuatmen und bei sich selbst, im Jetzt anzukommen.
Die Themen der zehn Übungsstunden des Anfängerkurses sind:
Stunde 1: Zu sich kommen
Stunde 2: Atem und Bewegung
Stunde 3: Atem vertiefen
Stunde 4: Sich verwurzeln und erden
Stunde 5: Die Sonne grüßen
Stunde 6: Rücken stärken
Stunde 7: Kraft im Bauch erfahren
Stunde 8: Die Schultern entlasten und kräftigen
Stunde 9: Drehungen der Wirbelsäule und Weite im Brustraum
Stunde 10: Entspannung lernen.
Bitte mitbringen: Decke, rutschfeste Matte.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Doreen Fenske
Taunusstein-Bleidenstadt
Kursort wird noch bekannt gegeben
dienstags 18.30 - 19.45 Uhr
Beginn: 15.9.15
10 Abende 17 UE
€ 65,50 ermäßigt € 49,-

PORTRÄT GABRIELE WEISE

Mein Name ist Gabriele Weise. Ich bin Dipl.-Verwaltungswirtin, Yoalehrerin und Shiatsu-Praktikerin. Seit 1998 unterrichte ich an der **vhs** Rheingau-Taunus sowie auch in eigener Schule Yoga.
Im Yoga habe ich meine Berufung gefunden und es ist mir deshalb eine große Freude, meine Begeisterung mit meinen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern zu teilen. Insbesondere liegen mir hierbei die Anfängerinnen und Anfänger am Herzen, denen ich eine fundierte Einstiegspraxis biete, auf die später aufgebaut werden kann.
Durch meine langjährige eigene Praxis und Unterrichtserfahrung habe ich meinen eigenen Stil herausgebildet. Es ist mir wichtig, Yoga in seinem ganzen Potenzial erfahrbar zu machen, sodass Yoga auch jenseits des körperlichen Wohlbefindens bis in unsere geistig-seelischen Ebenen hinein wirken und uns aus der Tiefe heraus verändern kann. So kommt Yoga von der Matte in unseren Alltag hinein!
Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!

Herzlichst Ihre
Gabriele Weise

www.gabriele-weise-yoga.de

L 43220 T
Yoga Relaxed – alle level – ausgleichend
Yoga hat seinen Ursprung in Indien und zeichnet sich durch eine Kombination aus Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen aus. Ziel ist eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe, Kraft und Flexibilität, Konzentration und Entspannung. Im Laufe seiner Entwicklung sind unterschiedliche Yogastile entstanden.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Decke.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Angela Hoffmann
Taunusstein-Bleidenstadt
La Ninja Dance Fitness
dienstags 10 - 11.15 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Vormittage 20 UE
€ 92,- ermäßigt € 69,-

L 43230 T **NEU**
Yoga Dynamisch
Fordernd, aber auch für sportliche Anfänger geeignet
Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet zeichnet sich dieser ganzheitliche Yoga-Stil für Körper und Seele aus. Einzelne Yogapositionen (Asanas) werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) und auch durch Sprünge verbunden. Atemsynchronisiertes, bewusstes Halten einzelner Yogapositionen fördern Muskelaufbau und Flexibilität und verhelfen zu einem starken und geschmeidigen Körper. Jede Yogastunde wird mit einer Schlussentspannung ausgeleitet.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Decke.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Angela Hoffmann
Taunusstein-Bleidenstadt
La Ninja Dance Fitness
dienstags 8.30 - 9.45 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Vormittage 20 UE
€ 92,- ermäßigt € 69,-

L 43240 T
Yoga mit Vorkenntnissen
Effektives Workout für Fortgeschrittene
Ein dynamischer Yogakurs für einen gesunden und starken Körper sowie einen klaren und ruhigen Geist.
Jede Stunde ist anders intensiv, dynamisch und eine neue Erfahrung, wie auch jeder Tag im Leben. Sie werden in lockerer und gleichzeitig konzentrierter Atmosphäre durch eine Vielzahl von Asanas (Übungen) geführt. Grundlegende Asanas kommen immer wieder vor - andere werden darauf aufbauend passend eingefügt.
Ziel ist, durch Zentrierung und Aufrichtung die Körperspannung und das Körpergefühl zu verbessern. Diese Praxis bringt Sie ins Schwitzen, stärkt Ihre Muskeln und fokussiert Ihren Geist.
Der Kurs ist geeignet für Geübte, die ihren Körper in Schwung und ihre Energie zum Fließen bringen wollen. Der Sonnengruß „A“ sollte bekannt sein.
Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Doreen Fenske
Taunusstein-Bleidenstadt
NKN-Gebäude
dienstags 19.45 - 21 Uhr
Beginn: 15.9.15
10 Abende 17 UE
€ 65,50 ermäßigt € 49,-

L 43250 I
Lachen ist gesund – Workshop Lachyoga
Lachyoga ist eine Kombination von pantomimischen Lach-/, Atem-/ und Klatschübungen. Dass Lachen gesund ist, weiß man schon lange. Seit vielen Jahren forscht man über das Lachen und hat die gesundheitsfördernde Wirkung von Lachen längst wissenschaftlich bewiesen. Trotzdem lassen wir zu, dass uns das Lachen vergeht. Kinder lachen 400mal und Erwachsene 15mal am Tag. Aber wir können uns das Lachen wieder zurückholen. Am Anfang ist es ungewohnt und wir empfinden es vielleicht als albern und künstlich, wenn wir uns auf ein „Bärenlachen“, ein „Löwenlachen“ oder auf unseren „Lebenswitz“ einlassen. Aber mit der Übung wird schnell aus dem künstlichen Lachen ein natürliches Lachen, das wir als „Medizin“ immer dabei haben – kostenlos und ohne Nebenwirkungen. Lachyoga gibt uns nicht nur die kindliche Fröhlichkeit zurück, sondern lehrt uns auch, uns achtsamer wahrzunehmen. Und nicht zuletzt haben Menschen, die viel lachen, ein wesentlich geringeres Herzinfarktrisiko.
Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Gabriele Schmiedgen
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
Samstag 7.11.15 16 - 17.30 Uhr
1 Nachmittag 2 UE
€ 11,50 keine Ermäßigung

L 43270 I
Hatha-Yoga im Sommer
Es ist nie zu spät, mit Yogaübungen (Asanas) zu beginnen. Es ist nie zu spät, die Unzulänglichkeiten des Körpers aufzuhalten und sogar zu verhindern.
In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie es möglich ist, die Gesundheit Ihres Körpers durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen zu stimulieren, zu stabilisieren und zu erhalten.
Besonders hilfreich ist es, die Wirbelsäule zu stärken, den Kreislauf und das Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen.
Die erlebten Erfahrungen, die Kraft und die Leichtigkeit lassen sich im Alltag und Beruf umsetzen.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Isomatte.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Gisela Baumgartl
Idstein
Max-Kirmsse-Schule Gymnastikhalle
donnerstags 18.30 - 19.45 Uhr
Beginn: 30.7.15
6 Abende 10 UE
€ 39,- ermäßigt € 30,-

L 43280 I
Yoga zu zweit – für Paare
An diesem Tag wird das Üben zu zweit mit einem nahestehenden Menschen, Partner/in, gute/n Freund/in im Mittelpunkt stehen. Es werden Haltungen gemeinsam geübt,

wobei der Partner/die Partnerin sowohl unterstützend als auch Halt gebend dabei sein wird.
Desweiteren werden Massageübungen aus der Thai Massage in den Tag integriert sein, sodass auch der Aspekt des Loslassens gefördert wird.
Die Entspannungs- und Atemübungen werden ebenfalls zu zweit geübt und auf diese Weise lernt man mehr über den Rhythmus des Anderen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Verpflegung für die Pause.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Klaus Polzer
Idstein

Erich-Kästner-Schule	Musikraum
Sonntag 20.9.15	10 - 16 Uhr
1 Tag	8 UE
€ 33,50	keine Ermäßigung

L 43290 I
Der Mondgruß
Der Mondgruß ist eine Übungsreihe aus dem Hatha-Yoga, die den Schwerpunkt auf der Erfahrung der Polaritäten von Sonnen- und Mondenergie hat. Im Gegensatz zum Sonnengruß ist der Mondgruß eine beruhigende Übungsfolge, die aus einer Reihe von Seitbeugen besteht. Sie lässt den Atem tiefer werden und macht die Hüften beweglich. Die Muskulatur von Rücken und Beinen wird gekräftigt. Zudem ist diese Übungsreihe gut für die Koordination und das Gleichgewicht. Der Geist kann durch die kühlende Mondenergie zur Ruhe kommen, gleichzeitig werden Kraft und Beweglichkeit des Körpers betont.
Wir werden in diesem Workshop neben den rein körperlichen Aspekten auch mit den energetischen Bedeutungen des Mondgruß arbeiten. Die Mondatmung und eine Mondmeditation werden den Tag abrunden und ausklingen lassen.
Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Wolldecke, bequeme Kleidung und einen kleinen Imbiss plus Getränk für die Pause.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Klaus Polzer
Idstein

Erich-Kästner-Schule	Musikraum
Sonntag 11.10.15	10 - 16 Uhr
1 Tag	8 UE
€ 33,50	keine Ermäßigung

L 43300 I
Yogameditation
Viele Menschen suchen den Ausgleich für Körper und Geist in einer stressigen Zeit im Yoga. Der Weg der Yogameditation ist dabei bisher noch nicht so bekannt. Der Workshop soll unterstützen, diese Form der Versenkung zu entdecken und selbstständig in das eigene Üben zu integrieren. Es werden verschiedene Formen der Yogameditation vorgestellt und gemeinsam geübt. Auch praktische Aspekte werden ihren Platz haben wie das richtige Sitzen, die Vorbereitung von Körper und Atem durch einfache Yogaübungen und Haltungen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke, rutschfeste Matte, kleinen Imbiss und Getränk für die Pause.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Klaus Polzer
Idstein

Erich-Kästner-Schule	Musikraum
Sonntag 22.11.15	10 - 16 Uhr
1 Tag	8 UE
€ 33,50	keine Ermäßigung

L 43310 I
Hatha-Yoga
Wir üben im Kurs eine rückengerechte Körperhaltung und machen uns die Wirbelsäule bewusst. Der Schwerpunkt der Stunden liegt auf der Kräftigung der Muskulatur, Atemübungen und Entspannung. Asanas können unsere Gesundheit positiv unterstützen und unseren Körper widerstandsfähiger machen gegenüber den unterschiedlichen Anforderungen des täglichen Lebens. Die Abwehrkräfte können gestärkt und Impulse gesetzt werden, um unseren Organismus wieder in ein körperliches und gesundheitliches Gleichgewicht zu bringen. So kann sich ein besseres Verständnis unseres Körpers einstellen. Eine regelmäßige Yogapraxis kann auch besonders hilfreich sein, um Stress zu reduzieren, Entspannung zu finden und Erholung zu fördern.
Bitte mitbringen: Decke (Matte), bequeme Kleidung.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Iris Arck
Waldems-Bermbach
Ev. Gemeindehaus

montags	18.45 - 20 Uhr
Beginn: 14.9.15	
12 Abende	20 UE
€ 85,50	ermäßigt € 64,-

L 43320 I
Hatha-Yoga
Text siehe Kurs L 43310 I
Mindestteilnahme: 10 Personen
Iris Arck
Idstein

Max-Kirmsse-Schule	Gymnastikhalle
mittwochs	18 - 19.15 Uhr
Beginn: 16.9.15	
12 Abende	20 UE
€ 76,50	ermäßigt € 57,50

L 43330 I
Hatha-Yoga
Text siehe Kurs L 43310 I
Mindestteilnahme: 10 Personen
Iris Arck
Idstein

Max-Kirmsse-Schule	Gymnastikhalle
mittwochs	19.30 - 20.45 Uhr
Beginn: 16.9.15	
12 Abende	20 UE
€ 76,50	ermäßigt € 57,50

L 43340 I
Hatha-Yoga
Es ist nie zu spät, mit Yogaübungen (Asanas) zu beginnen. Es ist nie zu spät, die Unzulänglichkeiten des Körpers aufzuhalten und sogar zu verhindern.
In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie es möglich ist, die Gesundheit Ihres Körpers durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen zu stimulieren, zu stabilisieren und zu erhalten. Besonders hilfreich ist es, die Wirbelsäule zu stärken, den Kreislauf und das Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen.

Die erlebten Erfahrungen, die Kraft und die Leichtigkeit lassen sich im Alltag und Beruf umsetzen.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Gymnastik-/Yogamatte.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Stefanie Köth
Idstein
Max-Kirmsse-Schule Gymnastikhalle
donnerstags 18.45 - 20 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Abende 20 UE
€ 76,50 ermäßigt € 57,50

L 43350 I
Hatha-Yoga
Kraftquelle für Körper, Geist und Seele
Yoga ist eine alte, indische Tradition, die Körper-, Atem- und Meditationsübungen beinhaltet.
Durch regelmäßiges und achtsames Üben fördert Yoga das Körperbewusstsein und eine ganzheitliche Gesundheit. Dynamische und statische Körperhaltungen, Asanas genannt, kräftigen oder dehnen Muskulatur, Sehnen und Gelenke. Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel werden sanft angeregt und gestärkt.
Regelmäßiges Yoga verbessert Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und somit die gesamte Körperhaltung. Nach und nach befreit sich der Körper von Fehlhaltungen, Anspannungen und Verspannungen.
Jede Asana wirkt aber auch bis tief in unsere Psyche und verbindet uns mit unserer „inneren Kraft". Aufmerksamkeit und Bewusstsein für den eigenen Körper entwickeln sich und unterstützen so, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, denn beim Üben der Asanas geht es nicht darum, bestimmte Leistungen oder vorgegebene Ziele zu erreichen, sondern darum, einen Weg zu seiner eigenen inneren Quelle zu finden und daraus Kraft für das Leben und den Alltag zu schöpfen. Wenn wir üben, dient uns der Körper als Instrument, um uns dem Zustand der inneren Sammlung zu nähern. Die achtsame Ausführung der Körperhaltungen, volles Bewusstsein und Konzentration bringen ein inneres Wohlgefühl, Vertrauen und Freude hervor. Yoga ist ein Weg, der uns von „außen nach innen" führen soll.
Mit gezielten Atemübungen (Pranayama), kurzen Meditationseinheiten und einer Tiefenentspannung am Ende jeder Stunde werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Gelassenheit, Ruhe und Harmonie können so in den Alltag fließen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Sylvia Thiel
Idstein-Wörsdorf
Ev. Gemeindehaus
montags 18.45 - 20 Uhr
Beginn: 14.9.15
10 Abende 17 UE
€ 58,- ermäßigt € 43,50

L 43360 I
Hatha-Yoga
Kraftquelle für Körper, Geist und Seele
Text siehe Kurs L 43350 I
Mindestteilnahme: 10 Personen
Sylvia Thiel
Idstein-Wörsdorf
Ev. Gemeindehaus
montags 20.15 - 21.30 Uhr
Beginn: 14.9.15
10 Abende 17 UE
€ 58,- ermäßigt € 43,50

L 43370 I
Hatha-Yoga
sanft und entspannend
Möchten Sie
- „Wohlspannung" erleben
- neue Kräfte schöpfen
- den Rücken stärken
- beweglicher werden
- die Körperhaltung verbessern
- den Atemfluss anregen
- innere Ruhe finden
- das Körperbewusstsein vertiefen
- Achtsamkeit entwickeln
- die Konzentrationsfähigkeit fördern
- Harmonie und Ausgeglichenheit empfinden?

Dann gönnen Sie sich etwas Zeit, um zu sich selbst zu kommen.
Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und unter einfühlsamer Anleitung sanfte, besonders rücken- und wirbelsäulengerechte Yogaübungen (asana).
Diese werden in Verbindung mit gezielter Atemlenkung (pranayama) ausgeführt.
Atembeobachtung und Tiefenentspannung führen zum Erleben eines fast meditativen Ruhezustandes. Dies ermöglicht eine vollständige Entspannung und Regeneration. Die hier angewandte Methode des Yoga ist ein wirksames Mittel zur Stressreduzierung und fördert die Entwicklung von Gelassenheit und Selbstvertrauen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.
Mindestteilnahme: 9 Personen
Carola Langner
Niedernhausen-Königshofen
Alte Schule
dienstags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende 24 UE
€ 103,50 ermäßigt € 77,50

L 43380 I
Hatha-Yoga
sanft und entspannend
Text siehe Kurs L 43370 I
Mindestteilnahme: 9 Personen
Carola Langner
Niedernhausen-Königshofen
Alte Schule
dienstags 19.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende 24 UE
€ 103,50 ermäßigt € 77,50

L 43390 I **NEU**
Hatha-Yoga am Vormittag
sanft und entspannend
Text siehe Kurs L 43370 I
Mindestteilnahme: 8 Personen
Carola Langner
Idstein
Ballettschule
mittwochs 9.30 - 11 Uhr
Beginn: 16.9.15
10 Vormittage 20 UE
€ 89,- ermäßigt € 67,-

L 43400 I
Entspannungsyoga
Yoga ist ein Training des eigenen Körpers, um gesund zu bleiben und dem Alterungsprozess vorzubeugen. Durch sanfte Körperübungen wird die Muskulatur gedehnt, die Gelenke bleiben geschmeidig und der ganze Körper wird flexibel. Besonders Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden wird vorgebeugt. Das Kreislaufsystem wird durch verschiedene Atemübungen reguliert und beruhigt. Gleichzeitig verbessert sich die Immunabwehr. Durch die lang ausgedehnte Entspannung nach dem Training verarbeitet der Körper das Training, Anspannungen lösen sich und man wird fühlbar ruhiger.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken
Mindestteilnahme: 8 Personen
Daniela Shrivastava
Idstein
TSG Halle
mittwochs 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 16.9.15
9 Abende 18 UE
€ 83,- ermäßigt € 62,-

L 43410 I
Yoga-Pilates-Mix
Yoga ist ein seit Jahrtausenden erprobter Übungsweg, um Körper, Geist und Seele anzusprechen.
Die Übungen fördern die Selbstwahrnehmung und verbessern Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung. Durch den bewussten Umgang mit der Atmung und Konzentration sowie der langsamen und bewussten Ausführung der Übungen harmonisieren sich Geist und Körper.
Auch die Pilatesübungen bieten ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem insbesondere die Tiefenmuskulatur des Rumpfes gekräftigt wird, die zur Stabilisierung der Wirbelsäule beiträgt.
Elemente aus den klassischen Yogaübungen sowie aus dem Pilatestraining finden sich in diesem Kurs wieder.
Ein ruhiges, kraftvolles und auch geistig anspruchsvolles Training, das den individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst wird.
Dieses Kursangebot fördert Ihre Gesundheit, auch am Arbeitsplatz.
Bitte mitbringen: Matte und Handtuch, bequeme Sportkleidung.
Mindestteilnahme: 9 Personen
Susanne Fleisch-Echsler
Idstein
TSG Halle
donnerstags 18.30 - 19.45 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Abende 20 UE
€ 85,- ermäßigt € 64,-

L 43420 R
Pilates
Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung. Für Schwangere ist die Methode nicht geeignet, jedoch nach der Schwangerschaft ideal!
Bitte mitbringen: Handtuch, warme und bequeme Kleidung.
Es wird barfuß oder in Socken trainiert.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Marzena Skubis
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
dienstags 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 20.10.15
10 Abende 13 UE
€ 48,50 ermäßigt € 36,50

L 43430 T
Cardio-Pilates
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Was ist Cardio-Pilates?
Cardio-Pilates ist nicht nur ein spezielles Mattentraining, bei dem der Körper als Einheit trainiert wird. Am Anfang wird ein spezielles Training zur Fettverbrennung mit Hilfe von Kleingeräten durchgeführt, anschließend erfolgt ein Mattentraining nach Pilates. Fettverbrennung ist wichtig für die Herz-Kreislauf-Funktion und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Durch die Übungen werden Körper und Geist balanciert, der Kreislauf angeregt, Stress reduziert, die Ausdauer verbessert und die Atmung vertieft. Das Ziel des Mattentrainings ist, einen natürlichen Bewegungsfluss zu schaffen und dann langsam die Dynamik oder Energie zu steigern. Die Muskeln werden gedehnt und gekräftigt. Das Training ist sanft, langsam und entspannend.
Zitat: „Wenn man mit 30 Jahren steif und formlos ist, dann wirkt man alt. Wenn man mit 60 Jahren geschmeidig und stark ist, wirkt man jung".
Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Socken.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Hannelore Scherer
Taunusstein-Watzhahn
Dorfgemeinschaftshaus
dienstags 18.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende 16 UE
€ 49,50 ermäßigt € 37,-

L 43440 I
Pilates
Beim Pilates-Training werden Ihre Muskeln auf eine besondere Art trainiert. Sie fokussieren die Bewegung selbst und achten auf die korrekte Ausführung. Das „Wie" ist maßgebend, nicht das „Wie weit". Viele Ihrer Muskeln werden synchron arbeiten müssen. Um dieses Zusammenspiel der Muskulatur natürlich und selbstverständlich erscheinen zu lassen, lernen Sie, die kleinen Muskelgruppen zu erspüren. Das bedeutet, dass Sie alle anderen Gedanken beiseiteschieben, weil Sie denken müssen. Körper und Geist arbeiten zusammen und eben dieser Effekt führt zu einem Gefühl von Ganzheitlichkeit.
Allmählich wirkt sich das regelmäßige Training positiv auf die Körperhaltung und den Rücken aus. Die Muskeln werden straffer und geschmeidiger.
Dieses Kursangebot fördert Ihre Gesundheit am Arbeitsplatz.
Bitte mitbringen: Matte und Handtuch, bequeme Sportkleidung.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Susanne Fleisch-Echsler
Idstein

TSG Halle
freitags 18 - 19 Uhr
Beginn: 18.9.15
12 Abende 20 UE
€ 76,50 ermäßigt € 57,50

L 43450 I **NEU**
Pilates Faszien
Dieses Kursangebot ist eine Mischung aus Pilates, einem ganzheitlichen Workout, das speziell die tiefer liegenden Muskeln trainiert und dem Faszientraining.
Die Faszien sind das Bindegewebe, das jede Muskelfaser, jedes Muskelbündel und jedes Organ umschließt. Sie sind die elastische Hülle, die dem gesamten Körper seine anatomische Form gibt und sorgen somit für eine knackige Figur. Die Faszien können aber verkleben oder verfilzen und dann schmerzen.
Durch die Verbindung mit Übungen aus Pilates, in denen die Muskeln trainiert werden, und dem Faszientraining wird bei regelmäßigen Übungen ein durchtrainierter und geschmeidiger Körper geformt.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Anila Bele
Idstein
Erich-Kästner-Schule Musikraum
dienstags 17 - 18 Uhr
Beginn: 28.7.15
4 Abende 5 UE
€ 25,50 ermäßigt € 19,-

L 43460 R **NEU**
Was sind Faszien?
Haben Sie Schmerzen? In diesem Zusammenhang werden immer öfter „Faszien“ genannt. Faszien, das Bindegewebenetz, wurde bisher wenig beachtet. Diese umhüllen als kollagenhaltiges Bindegewebe jeden Muskel und einzelne Muskelfasern. Kleine Risse in den Faszien können große Schmerzen auslösen.
In unserem Kurs erfahren Sie noch viel mehr Wissenswertes über die so wichtigen Bestandteile unseres Körpers.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Zita Atakan
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
Samstag 12.9.15 10 - 13 Uhr
1 Vormittag 4 UE
€ 16,50 keine Ermäßigung

L 43470 R **NEU**
Geheimnisvolle Faszien
Faszien, ein unendliches Bindegewebenetz. Faszien umhüllen und schützen alle Organe und Muskeln. Jede Zelle reagiert auf Veränderungen der Faszien. Sind Faszien verklebt oder verhärtet, kann dies zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen, von Gelenkschmerzen über Nacken, Rücken oder Bauchschmerzen...
Ein gezieltes Training des Bindegewebes lohnt sich. Ein Faszientraining kann als natürliche Prophylaxe gegen Schmerzen und Verletzungen dienen.
Interesse geweckt? Schnuppern Sie rein in die „Welt der geheimnisvollen Faszien“
Bitte mitbringen: Decke, Isomatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zu trinken.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Zita Atakan
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
freitags 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 18.9.15
8 Abende 11 UE
€ 43,- ermäßigt € 32,-

L 43480 R
Qigong-Harmonie in 18 Figuren und Organmassage
Qigong (sprich:TschiGung) ist eine Methode der Heilgymnastik aus China und steht für ein gesundes, langes Leben, beruht auf uraltem Wissen und ist ein Teil der chinesischen Medizin. Die 18 Figuren werden konzentriert, gleichmäßig, ohne Anstrengung und mit bewusster Atmung ausgeführt. Sie harmonisieren (koordinieren) Körper und Geist, bringen somit die Energie (das Qi) in Fluss. Dadurch wirken sie entspannend, dienen der Erhaltung der Gesundheit, beugen Erkrankungen vor, aktivieren die Selbstheilungskräfte.
Die Organ(selbst)massage wird über der Kleidung im Stehen und Sitzen ausgeführt. Sie unterstützt lokal die Organtätigkeit (z.B. Lunge, Herz, Magen) und fördert die äußere und innere Ruhe.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Monika Trunk
Lorch
Wisperschule Schulgebäude
dienstags 19 - 20 Uhr
Beginn: 15.9.15
10 Abende 13 UE
€ 68,- ermäßigt € 51,-

L 43490 T **NEU** Wünsch Dir was
Qigong – 8 Alltagsfiguren und Kopfmassage
Qigong ist Teil der chin. Medizin (TCM), die u. a. auf dem Wissen der Meridiane und Akupunktur basiert. Qigong ist die Fähigkeit, das Qi zum Fließen zu bringen, es bewusst durch den Körper zu führen und ihn mit gutem Qi aufzufüllen. Die Übungen bestehen im Wesentlichen aus 3 Elementen: Körper, Atem und geistige Sammlung. Bei regelmäßigem Üben wirkt diese Methode positiv auf den ganzen Bewegungsapparat, trainiert das Gehirn (Lernfähigkeit, Koordination), verbessert die Organtätigkeit, stärkt das Herz-, Kreislauf- und Immunsystem und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Die Übungen werden im Sitzen, im Stehen und auch in Selbstmassage ausgeführt. Man fühlt sich geistig und körperlich entspannter im Alltag und Berufsleben und es entsteht somit eine gesteigerte Lebensqualität. Die 8 Figuren bestehen aus fließenden, dynamischen Bewegungen. Die Gelenke, Arme, Beine und der Rücken werden intensiv bewegt. Die Übungen sind auch gut für Menschen, die keine Zeit für Sport haben bzw. eine gute Vorbereitung für sportliche Aktivitäten. Sie sind für jedes Lebensalter empfehlenswert, gut erlernbar und nicht leistungsbezogen. Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung.
Mindestteilnahme: 8 Personen

Monika Trunk
Taunusstein-Bleidenstadt
La Ninja Dance Fitness
donnerstags 9 - 10 Uhr
Beginn: 17.9.15
10 Vormittage 13 UE
€ 66,50 ermäßigt € 50,-

L 43500 T **NEU**
Qigong-Harmonie in 18 Figuren
Qigong ist Teil der chin. Medizin (TCM), die u. a. auf dem Wissen der Meridiane und Akupunktur basiert. Qigong ist die Fähigkeit, das Qi zum Fließen zu bringen, es bewusst durch den Körper zu führen und ihn mit gutem Qi aufzufüllen. Die Übungen bestehen im Wesentlichen aus 3 Elementen: Körper, Atem und geistige Sammlung. Bei regelmäßigem Üben wirkt diese Methode positiv auf den ganzen Bewegungsapparat, trainiert das Gehirn (Lernfähigkeit, Koordination), verbessert die Organtätigkeit, stärkt das Herz-, Kreislauf- und Immunsystem und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Man fühlt sich geistig und körperlich entspannter im Alltag und Berufsleben und es entsteht somit eine gesteigerte Lebensqualität.
Diese Wirkungen erreicht man u.a. durch fließende, langsame Bewegungen mit Konzentration auf den Körper, die Atmung und achtsame Beobachtung auf den Qifluss.
Die Übungen werden im Sitzen, Stehen und Gehen ausgeführt. Sie sind für jedes Lebensalter empfehlenswert, gut erlernbar und nicht leistungsbezogen. Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Monika Trunk
Taunusstein-Bleidenstadt
La Ninja Dance Fitness
donnerstags 10.15 - 11.15 Uhr
Beginn: 17.9.15
10 Vormittage 13 UE
€ 66,50 ermäßigt € 50,-

L 43510 I
Ich beweg' mich – Qigong:
Die „Acht Brokate" für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene
Die Übungsmethode der acht Brokate (Baduanjin) geht auf eine lange Tradition zurück (seit dem chinesischen Altertum bekannt) und gehört zu den am weitest verbreiteten Methoden des Qigong in China. Der chinesische Name „Baduanjin" (acht edle Übungen) für diese Form deutet an, dass es sich um etwas Kostbares handelt, dem Schönheit und Eleganz innewohnen. Die acht Brokatübungen eignen sich nicht nur aufgrund der klaren Struktur ihrer Formen für ein erstes Erlernen von Qigong. Kraftvolle, kämpferische Formen werden mit innerer Entspannung verbunden und sind so geeignet zur Stärkung der Konstitution und zum Spannungsabbau. Durch klare, aufgerichtete Haltungen werden Stabilität, Zentrierung und Atmung gefördert.
Die Teilnehmer/innen erhalten ein Skript.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste, leichte Gymnastikschuhe oder Turnschuhe und etwas zu trinken.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Peter Lauber
Idstein
Erich-Kästner-Schule Musikraum
mittwochs 18.30 - 20.15 Uhr
Beginn: 16.9.15
8 Abende 16 UE
€ 71,50 ermäßigt € 53,50

L 43520 R
Taijiquan (Tai Chi Chuan) der Wudang-Berge
Die Basis-Übungen „5 Schritte und 6 Übungen zum Finden der Ruhe in der Bewegung" gehören zu den von daoistischen Mönchen entwickelten, elementaren Bewegungen, die allen Taijiquan-Formen zugrunde liegen. Es handelt sich um sanfte Übungen, die sowohl effektiv als auch leicht zu erlernen sind. Die Sequenz ist ein idealer Einstieg in das System des daoistischen Taijiquan, welches seinen Ursprung in den heiligen Wudang-Bergen Chinas hat. Als Grundlage und Erweiterung eignet sich das Taiji-Qigong sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Es wird die Verwirklichung des daoistischen Prinzips „ein entspannter Geist in einem entspannten Körper" angestrebt. Zudem werden wir Taijiquan als hochentwickelte „innere" Kampfkunst beleuchten und erproben. Der Kurs versteht sich auch als Vorbereitung zum Erlernen der Wudang-Taijiquan-Form.
Bitte mitbringen: Flache Schuhe und bequeme Kleidung.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Birte Timmsen
Geisenheim
Grundschule Aula
montags 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 21.9.15
10 Abende 20 UE
€ 76,50 ermäßigt € 57,50

L 43530 I **NEU**
Taijiquan (Tai Chi Chuan) – Pekingstil für Anfänger/innen
Taijiquan ist eine aus China stammende Bewegungskunst. Sie verbindet Selbstverteidigung und innere Kampfkunst mit Meditation in Bewegung.
Die Figuren des Taijiquans werden langsam und fließend ausgeführt, sodass der Geist zur Ruhe kommen kann. Aber auch der Körper wird trainiert: die Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen gestärkt, das Gleichgewicht und die Koordination geschult.
Das Üben ermöglicht uns, die Ganzheit von Körper und Geist zu erleben und festzustellen, wie wir in jeder Situation mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen können. Die Bewegungsformen sind genau festgelegt und werden aus verschiedenen Sequenzen zusammengefügt.
Im Kurs werden die ersten Sequenzen der sehr beliebten und auch in China weit verbreiteten „Peking-Form" vermittelt. Der Unterricht wird ergänzt durch entspannende Qigong-Übungen. Das Erlernen der Übungen erfolgt in angenehmer Atmosphäre mit viel Zeit und ohne jeglichen Leistungsdruck.
Taijiquan lernen ist ein wunderschöner, individueller Weg. Lassen Sie sich auf dieses Abenteuer ein und lernen Sie den „Tanz des Lebens" kennen! Wenn Sie mehr wissen möchten, können Sie sich gerne auch auf der Homepage der Kursleiterin www.annettebernjus.de informieren.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe und ein Getränk.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Annette Bernjus

Idstein
Erich-Kästner-Schule Musikraum
mittwochs 17 - 18.30 Uhr
Beginn: 23.9.15
10 Abende 20 UE
€ 80,50 ermäßigt € 60,50

L 43540 I
Taijiquan (Tai Chi Chuan) – (Teil 2)
Pekingstil für Fortgeschrittene
Taijiquan ist eine aus China stammende Bewegungskunst. Sie verbindet Selbstverteidigung und innere Kampfkunst mit Meditation in Bewegung.
Die Figuren des Taijiquans werden langsam und fließend ausgeführt, sodass der Geist zur Ruhe kommen kann. Aber auch der Körper wird trainiert: die Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen gestärkt, das Gleichgewicht und die Koordination geschult.
Das Üben ermöglicht uns, die Ganzheit von Körper und Geist zu erleben und festzustellen, wie wir in jeder Situation mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen können.
Die Bewegungsformen sind genau festgelegt und werden aus verschiedenen Sequenzen zusammengefügt.
Wenn Sie bereits die ersten Schritte im Taijiquan gemacht haben und Ihnen Figuren wie „Die Mähne des Wildpferdes teilen", „Der Kranich breitet seine Flügel aus" oder die „Wolkenhände" geläufig sind, so ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Wir gehen weiter mit dem 2. Teil der Peking-Form und vertiefen die Taijiquan-Prinzipien. Der Wechsel von einem anderen Stil in den Peking-Stil dürfte für Sie auch kein Problem sein. Falls Sie sich nicht sicher sind, ob dieser Kurs der Richtige für Sie ist, können Sie sich vorher gerne mit der Kursleiterin besprechen oder sich auf der Homepage www.annette-bernjus.de informieren.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe und ein Getränk.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Annette Bernjus
Idstein
Erich-Kästner-Schule Musikraum
mittwochs 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 23.9.15
10 Abende 20 UE
€ 80,50 ermäßigt € 60,50

L 43550 R
Entspannungs-Weekend
Entspannung für Körper, Geist und Seele
Immer mehr Menschen suchen nach Wegen aus dem Stress, der sich überall ausbreitet. Eine Kombination aus Progressiver Muskelentspannung (PM) und anderen Entspannungsübungen soll Ihnen helfen, dass Sie sich jederzeit und überall entspannen können. Dieser Kurs arbeitet mit Grundelementen der PM von Edmund Jacobson. PM ist eine Methode der Muskelan- und -entspannung. Dabei ist gerade der Gegensatz entscheidend. Ziel ist es, dass die Teilnehmer/innen auf Anspannung mit Entspannung reagieren.
Begleitende Übungen:
– Atemübungen
– Klopfen
– Stretching.
Der Kurs beinhaltet zusätzlich Entspannungselemente im Fluss der Bewegung.
Bitte mitbringen: Decke, Isomatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zu trinken.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Zita Atakan
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
Samstag 14.11.15 10 - 15 Uhr
Sonntag 15.11.15 10 - 13 Uhr
2 Tage 11 UE
€ 41,50 keine Ermäßigung

L 43560 R **NEU**
Powerful-Relaxing
Es ist Zeit, etwas zu verändern?
Zeit, neue und frische Energien zu wecken und Altes endgültig zu verabschieden?
Dabei hilft Ihnen dieser powervolle Energietag im Rheingau!
– Mit kleinen, aber feinen Übungen aktivieren und erneuern wir unser System und wir beginnen wieder von innen zu strahlen
– Zuversicht und eine positive Einstellung zum Leben halten wieder Einzug
– Mit einer lymphatischen Klopfmassage bringen wir unser Energiesystem in Schwung
– Wir lassen Altes los, um den Neubeginn zu feiern
– Durch die Öffnung des Chakrasystems beginnt die Harmonisierung des Energieflusses
– Eine erneuernde und sonnige Fantasiereise bringt unser Unterbewusstsein in einen glücklichen und friedlichen Urzustand zurück.

Diese kraftvolle Relax-Erfahrung sollten Sie sich selbst zum Geschenk machen!
Freude, Gelassenheit und die Selbstheilung werden aktiviert. Programmieren Sie sich selbst auf eine positive Lebenseinstellung.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Christine Trautner
Walluf
Praxis Lichtspektrum
Samstag 7.11.15 14 - 17 Uhr
1 Nachmittag 4 UE
€ 25,- keine Ermäßigung

L 43565 R **NEU**
Mental in die Ruhe –
mit Autogenem Training
Raus aus dem Stress, hinein in die Entspannung – Nur wie?
Es gibt viele Wege zu entspannen – ein schönes Bad mit angenehmen Düften, ein Spaziergang in der Natur, ein gemeinsames Essen mit Freunden oder Familie, usw... Ein Weg, um in die Entspannung zu kommen, ist Autogenes Training. Ein einfaches Handwerkszeug, welches mit kontinuierlichen Übungen zu einem kraftvollen Hilfsmittel der Entspannung wird.
Autogenes Training ist eine wissenschaftlich bewährte Entspannungsmethode, die Körper, Geist und Seele anspricht. Grundlage des Autogenen Trainings ist die Fähigkeit zu entspannen und über bewusstes Denken Entspannung im Körper auszulösen. Mit entsprechenden „Formeln" des Autogenen Trainings und einfachen Übungsabläufen kann das Autogene Training helfen, Körper und Seele zu stärken, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen und den Stresspegel zu senken.
In diesem Grundkurs erlernen Sie:
– Die Formel des Autogenen Trainings
– Eine verbesserte Körperwahrnehmung
– Loslassen von Stress

– Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
– Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

Verschiedene Achtsamkeitsübungen, Meditationen und eine Klopfmassage runden den Kurs ab. Der Werkzeugkasten für die Entspannung hat seine Grundausstattung, um im Alltagsstress das Passende zu wählen und zu integrieren – unkompliziert, schnell und leicht umsetzbar.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken, bequeme Kleidung und etwas zum trinken.

Mindestteilnahme: 8 Personen
Christina Busch
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
montags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 14.9.15
8 Abende 16 UE
€ 81,50 ermäßigt € 61,-

L 43570 T
Meditationen und
Achtsamkeitsübungen für die Seele

Lernen Sie sich von äußeren Eindrücken zurückzuziehen und wieder in Ihrer Mitte anzukommen.

In der Meditation ist es möglich, einen anderen Bewusstseinszustand und eine veränderte Wahrnehmung zu erlangen. Dabei tauchen Sie ein in die eigene Innenwelt und erleben die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Im ersten Teil der Meditation geht es um Entspannung, Stressabbau und das Loslassen von körperlicher Anspannung. Ich führe Sie nach und nach in einen inneren Ruhezustand, der auch eine regenerierende

BEZUSCHUSSUNG UNSERER GESUNDHEITSKURSE DURCH DIE KRANKENKASSEN

Informationen des Hessischen Volkshochschulverbandes / hvv-Institut

Liebe Kursteilnehmerin,
lieber Kursteilnehmer

Die Volkshochschulen bieten im Programmbereich „Gesundheit“ neben vielen Gesundheitskursen auch Angebote an, die von den Krankenkassen gefördert werden können. Da es immer wieder Fragen dazu gibt, nach welchen Richtlinien die Krankenkassen unsere Gesundheitskurse bezuschussen, haben wir die wichtigsten Informationen dazu für Sie zusammengestellt:

■ Die gesetzliche Grundlage findet sich im § 20 des Sozialgesetzbuchs V. Demzufolge legen die Spitzenverbände der Krankenkassen fest, über welche Qualifikationen die Kursleitenden verfügen müssen. In aller Regel wird dabei zusätzlich zur fachspezifischen Ausbildung eine pädagogische, medizinische oder sport- bzw. ernährungswissenschaftliche Ausbildung verlangt.

■ Bis vor einiger Zeit hatten die Krankenkassen die Möglichkeit, im Rahmen eigener Prüfungen besonders qualifizierte Kursleitungen anzuerkennen, auch wenn die formalen Voraussetzungen nicht in vollem Umfang gegeben waren. Dies ist inzwischen nicht mehr so, weshalb manche Angebote jetzt nicht mehr bezuschusst werden.

■ Zudem bezuschussen die Krankenkassen generell keine Dauerangebote. Deshalb können auch nur Einstiegskurse nach § 20 abgerechnet werden. Die genauen Details der Bezuschussung (Höhe, Häufigkeit etc.) erfragen Sie bitte direkt bei Ihrer Kasse. Volkshochschulen haben keinen Einfluss auf die Förderrichtlinien bzw. Förderkriterien.

■ Nach einer Vereinbarung mit den Krankenkassen dürfen Volkshochschulen Teilnahmebescheinigungen nach § 20 nur ausstellen, wenn die jeweiligen Voraussetzungen erfüllt sind. Die Prüfung der Voraussetzungen erfolgt ausschließlich durch die Krankenkassen.

Wenn Sie nach erfolgreicher Teilnahme (mindestens 80% der Termine eines Kurses) von uns eine Teilnahmebescheinigung erhalten, die keinen Hinweis auf § 20 enthält, ist dieser Kurs den Vorschriften zufolge nicht förderfähig (was aber nichts über die Qualität des Kurses aussagt!).

Was Sie beachten sollten!

■ Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse vor Kursbeginn nach den Bezuschussungsmöglichkeiten für Ihren konkreten Kurs, da die Entscheidung über die Bezuschussung alleine bei Ihrer Krankenkasse liegt.

■ Lassen Sie sich eine Bestätigung über die Bezuschussung Ihres Kurses möglichst schriftlich von Ihrer Krankenkasse geben.

■ Wählen Sie Ihren Kurs nach Ihren Möglichkeiten und Bedürfnissen aus und nicht nach möglichen Bezuschussungen.

■ Nutzen Sie die Beratungsmöglichkeiten Ihrer **vhs**, um aus der Breite der Gesundheitsangebote das für Sie Passende zu finden.

■ Volkshochschulen können die Frage nach Bezuschussungen durch Krankenkassen nicht abschließend beantworten.

■ Sollten Sie mit der Zuschusspraxis Ihrer Krankenkasse unzufrieden sein, wenden Sie sich bitte direkt an die Kasse. Wir als Volkshochschule haben darauf leider keinen Einfluss.

Wir sind davon überzeugt, dass es sinnvoll ist, selbst etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Dazu gehört auch, den eigenen Möglichkeiten, Neigungen und Impulsen zu folgen und sich gegebenenfalls Rat zu holen. Daher stehen wir gerne bereit, Ihre Fragen zu beantworten und Ihre Wünsche zu berücksichtigen, gemäß unserem Motto: „Den Kurs bestimmen Sie!“

Gesundheit in besten Händen
AOK
Die Gesundheitskasse.
FÜR EIN GESUNDES
LEBEN VOLLER ENERGIE
Dafür sind wir AOK.
Die hessischen Volkshochschulen und die AOK Hessen arbeiten in der Gesundheitsförderung zusammen.
Finanzielle Beteiligung für AOK-Versicherte an anerkannten Kursen: ● Bewegung ● Ernährung ● Entspannung/ Stressbewältigung ● Raucherentwöhnung
www.aok.de/hessen
www.vhs-in-hessen.de

Wirkung auf das gesamte Nervensystem hat.
Der zweite Teil der Meditationen ähnelt einer Fantasiereise. Dabei bekommen Sie Zugang zu Ihrer wahren Natur und lernen Ihre Fähigkeiten, Stärken und Potenziale besser kennen.
Da es für uns westliche Menschen schwierig ist, in völliger Ruhe zu meditieren, werden Sie von mir während der Meditationen angeleitet und von leiser Musik begleitet.
Für diesen Kurs benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse.
Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Martina Haunert
Schlangenbad-Bärstadt
Seminarhaus Sampurna

Sonntag 22.11.15	10 - 13 Uhr
1 Vormittag	4 UE
€ 19,-	keine Ermäßigung

L 43580 T **NEU**

Körper, Geist und Seele – Gesundheitsprävention mit Klangschalen

Ein Wochenend-Workshop zur Förderung der Gesundheit von Körper, Geist und Seele im ganzheitlichen Ansatz der Eigen-Klangmassage.
Sie erfahren und üben bewährte Peter-Hess-Klang-Elemente, mit denen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stärken können.
Sie lernen z.B.

- Klangmassage für Hände, Arme, Beine, Rücken und Nacken
- Kurze Klangmeditation, um gestärkt in den Tag zu gehen

– Klangmeditation zum Tagesabschluss zur Reflektion für einen erholsamen Schlaf
– Mentale Unterstützung mit Klangschalen.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Susanna Bader
Taunusstein-Neuhof
Aartalhalle Mehrzweckraum
Samstag 14.11. und
Sonntag 15.11.15 jeweils 10 - 17 Uhr
2 Tage 18 UE
€ 79,- ermäßigt € 59,-
inkl. begleitendes Material
Leihgebühr für eine Klangschale € 30,- (wird beim evtl. Erwerb einer Klangschale angerechnet)

L 43590 T
Entspannung und Meditation in den Ferien
Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen geeignet
Finden Sie einen Einstieg in die bewährten Methoden von Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung (PMR), Atemtechniken und Fantasiereisen. So können Sie zukünftig in stressigen und hektischen Alltagssituationen gelassener und entspannter bleiben. Autogenes Training und PMR versetzen den Menschen in die Lage, sich selbst jederzeit entspannen zu können, in Ruhe einzusinken und Stress gezielt abzubauen. Der Kurs beinhaltet auch Ausflüge in weitere Entspannungs-/Meditationsarten.
Entspannungstechniken eignen sich für alle Menschen zwischen 8 und 88 Jahren.
Bitte mitbringen: Matte, warme Decke, Socken.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Sylvia Kreuz
Taunusstein-Bleidenstadt
NKN-Gebäude
Dienstag 11.8.
Mittwoch 12.8. und
Donnerstag 13.8.15 jeweils 18.30 - 20 Uhr
3 Abende 6 UE
€ 31,50 keine Ermäßigung

L 43600 T
Autogenes Training für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Erlernen Sie das Autogene Training leichter und schneller als bisher – mittels Fantasiereisen und Imaginationen – natürlich auf der Basis der bewährten Methode!
Autogenes Training wurde von dem Arzt Professor J. H. Schultz entwickelt und wird von vielen Menschen mit dem Ziel erlernt, zukünftig in stressigen und hektischen Alltagssituationen gelassener und entspannter zu bleiben.
Autogenes Training versetzt den Menschen in die Lage, sich selbst jederzeit entspannen zu können, in Ruhe einzusinken und Stress gezielt abzubauen.
Autogenes Training ist geeignet für alle Menschen zwischen 8 und 88 Jahren.
Bitte mitbringen: Matte, warme Decke, Socken.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Sylvia Kreuz
Taunusstein-Bleidenstadt
NKN-Gebäude
montags 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 14.9.15
10 Abende 20 UE
€ 101,50 ermäßigt € 76,-

L 43610 I **NEU**
Entspannungswoche in den Sommerferien
Genießen Sie jeden Tag einen kleinen Kurzurlaub!
Jeden Abend bewegte oder ruhige Entspannung, das bietet Ihnen die Entspannungswoche in den Sommerferien. Hier erhalten Sie eine ganz unterschiedliche Auswahl an schönen Möglichkeiten, dem Alltag für einige Zeit zu entfliehen. Sie kommen in den Genuss, jeden Tag einen kleinen Kurzurlaub zu machen. So werden wir Taijiquan und Qigong praktizieren, die auch als Meditationen in Bewegung bekannt sind. Beim Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung machen Sie entspannende Spaziergänge durch Ihren Körper. Und ich lade Sie ein, mit mir auf eine mentale Entdeckungsreise zu Ihren inneren Bildern zu gehen. Bei schönem Wetter werden wir auch im Freien üben und die Abendsonne genießen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung für drinnen und draußen, dicke Socken, Matte und Decke, ein Getränk.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Annette Bernjus
Idstein
Erich-Kästner-Schule Musikraum
Montag 10.8.bis
Freitag 14.8.15 jeweils 17.30 - 19.30 Uhr
6 Abende 16 UE
€ 65,- ermäßigt € 49,-

L 43620 I
Oasentag
Kennen Sie das?
Erschöpfung schon am frühen Morgen, Ruhelosigkeit den ganzen Tag über.
Kreisende Gedanken, Kopf- und Rückenschmerzen am Abend Einschlafstörungen.
Immer wiederkehrende Stressoren (Zeit- und Aufgabendruck, Ärger, Belastungen) machen auf Dauer krank.
Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten.
Sie lernen durch Übungen zur Körperwahrnehmung, Konzentration, Entspannung und Aktivierung eine Verbesserung der Einstellung zum eigenen Körper, entdecken Ihre Ressourcen und lernen mit Stressoren umzugehen.
Dabei werden Sie
– Anspannung und Stress loslassen
– Zur Ruhe kommen
– Durchatmen
– Kraft schöpfen.

Die zugrunde liegenden Methoden sind
– Progressive Muskelentspannung
– Atem- und Achtsamkeitsübungen
– Meditation
– Autogenes Training
– Phantasiereisen
– Qigong
– Kurzentspannungstechniken.

Der Kurs gibt Ihnen Gelegenheit, Ihren Alltag zu reflektieren und positive Denk- und Verhaltensmuster zu stärken.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Wolldecke, evtl. kleines Kissen, dicke Socken, Getränk.

Mindestteilnahme: 8 Personen
Waltraud Happ
Idstein
Max-Kirmsse-Schule Gymnastikhalle
Samstag 10.10.15 10 - 16.30 Uhr
1 Tag 6 UE
€ 24,- keine Ermäßigung

L 43630 I
Stress lass nach
Kennen Sie das?
Erschöpfung schon am frühen Morgen, Ruhelosigkeit den ganzen Tag über.
Kreisende Gedanken, Kopf- und Rückenschmerzen am Abend Einschlafsstörungen.
Immer wiederkehrende Stressoren (Zeit- und Aufgabendruck, Ärger, Belastungen) machen auf Dauer krank.
Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten.
Sie lernen durch Übungen zur Körperwahrnehmung, Konzentration, Entspannung und Aktivierung eine Verbesserung der Einstellung zum eigenen Körper, entdecken Ihre Ressourcen und lernen mit Stressoren umzugehen.
Dabei werden Sie
- Anspannung und Stress loslassen
- Zur Ruhe kommen
- Durchatmen
- Kraft schöpfen.

Die zugrunde liegenden Methoden sind
- Progressive Muskelentspannung
- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- Autogenes Training
- Phantasiereisen
- Qigong
- Kurzentspannungstechniken.

Der Kurs gibt Ihnen Gelegenheit, Ihren Alltag zu reflektieren und positive Denk- und Verhaltensmuster zu stärken.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Wolldecke, evtl. kleines Kissen, dicke Socken, Getränk.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Waltraud Happ
Idstein
Max-Kirmsse-Schule Gymnastikhalle
dienstags 17.30 - 19 Uhr
Beginn: 6.10.15
8 Abende 16 UE
€ 61,50 ermäßigt € 46,-

Infoabend Autogenes Training
Gebührefreies Schnupperangebot für Interessierte am 15.10.2015 in der Feldbergschule in der Zeit von 18.30 - 20 Uhr. Bitte melden Sie sich bei Ihrer Volkshochschule zu diesem Schnupperangebot an.

L 43640 I **NEU**
Autogenes Training
Autogenes Training - mit der Kraft der Gedanken zu Gelassenheit, Ruhe und Konzentration finden.
In diesem Kurs lernen Sie durch Autogenes Training und Atemübungen aus dem Qigong besser auf sich und Ihren Körper zu achten. Sie können dadurch dauerhaft Ihren Stresspegel senken, stressbedingten Krankheiten effektiv vorbeugen und Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern.
Das Autogene Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungstechnik, die in den 30er Jahren des vergangenen Jahrhunderts von dem Berliner Arzt J.H. Schultz aus der Hypnose heraus entwickelt wurde. Das Autogene Training ist systematisch aufgebaut und lässt sich deshalb recht schnell erlernen. Hat man die Idee des Autogenen Trainings erst einmal verstanden, so liegt der große Vorteil des Verfahrens darin, dass man die Entspannung selbst von innen heraus jederzeit und an jedem Ort – ohne Matte oder Meditationskissen – erzielen kann. So können Sie das Verfahren dann „schnell mal eben" im Büro vor einem wichtigen Gespräch mit dem Chef, einer schwierigen Verhandlung mit dem Geschäftspartner oder im Klassenzimmer vor einer anstehenden Klausur anwenden, um einen klaren Kopf zu bewahren. Oder Sie machen die Übungen abends im Bett für einen erholsamen Schlaf. Auch Sportler wenden das Verfahren an, um sich bei einem Wettkampf besser konzentrieren zu können.
Trotz eigener Vorbehalte vor vielen Jahren ist die Kursleiterin mittlerweile von der Methode so überzeugt, dass sie ihre Begeisterung gerne weitergeben möchte.
Sie erhalten ein ausführliches Skript und Anleitungen für das selbstständige Üben.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, eine Decke, eventuell ein kleines Kissen und ein Getränk.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Annette Bernjus
Kursort wird noch bekannt gegeben
Feldbergschule Sporthalle
donnerstags 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 5.11.15
7 Abende 14 UE
€ 72,- ermäßigt € 54,-

L 43650 I
Körper, Geist und Seele – Gesundheitsprävention mit Klangschalen
Zu diesem Thema werden drei Nachmittage zur Förderung der Gesundheit von Körper, Geist und Seele im ganzheitlichen Ansatz der Eigen-Klangmassage angeboten.
In diesem Kurs erfahren und üben Sie bewährte Peter-Hess-Klang-Elemente, mit denen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stärken können.
Sie lernen z.B.:
- Klangmassage für Hände, Arme, Beine, Rücken und Nacken
- Kurze Klangmeditation, um gestärkt in den Tag zu gehen
- Klangmeditation zum Tagesabschluss zur Reflektion für einen erholsamen Schlaf
- Mentale Unterstützung mit Klangschalen.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Susanna Bader
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
sonntags 15 - 19.30 Uhr
Beginn: 13.9.15
3 Nachmittage 18 UE
€ 79,- ermäßigt € 59,-
Auf Wunsch kann eine Klangschale in Höhe von 30,- € ausgeliehen werden (wird beim Erwerb einer Klangschale angerechnet).

L 43660 R
Tibetisch-Buddhistisches Mentaltraining – Kostenlose Einführung

Die Weisheitstradition Tibets geht auf jahrtausendealte Erfahrung zurück. Was ist das Besondere dieser Tradition? Was lässt sich davon für Nicht-Buddhisten unserer Zeit anwenden?
Kurze praktische Übungen und Erklärungen sollen verdeutlichen, wie Ethik, Meditation und Weisheit zu einem ganzheitlichen System kombiniert werden können.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Dr. Cornelia Weishaar-Günter
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 102
Samstag 12.9.15 16 - 18 Uhr
1 Nachmittag 3 UE
gebührenfrei

L 43670 R
Tibetisch-Buddhistisches Mentaltraining – Einführungskurs
Eine Kombination von Meditationstechniken und Lebensphilosophie soll dazu dienen, mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln. Die praktischen Übungen werden ergänzt durch eine Einführung in den theoretischen Hintergrund des Buddhismus, sodass das Gesamtsystem deutlich wird, dem diese Übungen entstammen.
Für inhaltliche Fragen steht die Kursleiterin unter Telefon 06123 / 27 79 zur Verfügung.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Dr. Cornelia Weishaar-Günter
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 102
mittwochs 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 16.9.15
11 Abende 22 UE
€ 84,50 keine Ermäßigung

L 43680 R
Tibetisch-Buddhistisches Mentaltraining (Aufbaukurs)
Nur mit fundierten Vorkenntnissen
Teilnahme nur mit ausdrücklicher Befürwortung der Kursleiterin. Die Kenntnisse des Einführungskurses werden vorausgesetzt. Im Zweifelsfall Telefon 06123 / 27 79.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Dr. Cornelia Weishaar-Günter
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 102
montags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 14.9.15
11 Abende 22 UE
€ 84,50 keine Ermäßigung

L 43690 R
Tibetisch-Buddhistisches Mentaltraining (Aufbaukurs)
Text siehe Kurs L 43680 R
Mindestteilnahme: 8 Personen
Dr. Cornelia Weishaar-Günter
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 102
montags 19.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 14.9.15
11 Abende 22 UE
€ 84,50 keine Ermäßigung

L 43700 R
Buddhistisches Samstagsseminar: Mitgefühl
Mitgefühl lässt sich als Essenz des Buddhismus bezeichnen: Mitgefühl mit uns selbst, Mitgefühl mit anderen. An diesem Nachmittag werden wir auf der Basis einer jahrtausendealten Überlieferung viele der Aspekte des Mitgefühls betrachten, darüber diskutieren und jeweils kurz meditieren.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Dr. Cornelia Weishaar-Günter
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 102
Samstag 19.9.15 14 - 18 Uhr
1 Nachmittag 5 UE
€ 28,- keine Ermäßigung

L 43710 R
Buddhistisches Wochenendseminar: Vollkommenheit der Weisheit
In nur 42 Strophen wird die Essenz des Buddhismus in seiner tiefsten Form zusammengefasst. Wir werden Erklärungen hören und darüber meditieren und dann die Erkenntnisse möglichst in unseren Alltag übernehmen, unabhängig von jeder beliebigen Weltanschauung.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Dr. Cornelia Weishaar-Günter
Eltville
Schulzentrum/Realschule Raum A 102
Samstag 26.9.15 15 - 18 Uhr
Sonntag 27.9.15 10 - 17 Uhr
2 Tage 13 UE
€ 68,- keine Ermäßigung

L 43720 R
Die Feldenkrais-Methode
Dr. M. Feldenkrais, Physiker, Judolehrer und Begründer der Feldenkrais-Methode, ging davon aus, dass die Einheit des Körpers, der Seele und des Geistes ein unteilbar Ganzes darstellt. Ziel ist, Sinnesempfindung, Gefühl und Denken über Bewegung zusammenzuführen, zu entwickeln, zu verändern, in seinen vielfältigen Lektionen direkt erfahrbar zu machen.
Jede/r jeglichen Alters ist willkommen, die interessanten Bewegungsangebote der Feldenkrais-Methode kennenzulernen.
Der Kurs findet in einem neuen Raum mit Fußbodenheizung statt!
Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung, Wollsocken, Matte/Decke, kleines Kissen.
Mindestteilnahme: 7 Personen
Iris Laubenheimer
Eltville
Hebammenpraxis KiEZ GbR Erdgeschoss
donnerstags 19.30 - 21 Uhr
Beginn: 15.10.15
10 Abende 20 UE
€ 105,50 ermäßigt € 79,-

L 43730 T **NEU**
Feldenkrais für Menschen jeden Lebensalters (ohne Vorkenntnisse)
„Alles Leben ist Bewegung. Beweglicher werden heißt lebendiger werden - körperlich, seelisch und geistig." Moshé Feldenkrais (1904-1984).
Im Zentrum der Feldenkrais-Arbeit steht die Verbesserung der persönlichen Lebensqualität. Ziel ist es, durch einen bewussteren Umgang mit dem Körper beweglich und gesund zu bleiben.
Die erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit ermöglicht es, schmerzende Verspannungen zu lösen und neue Bewegungsmuster zu erlernen, die das Leben einfacher und harmonischer machen.

Kleine spielerische Übungen ohne Leistungsdruck aktivieren das Bewegungspotenzial des Körpers, um so auch geistig freier, kreativer und gelassener zu werden.
Feldenkrais ist eine ganzheitliche Methode zur Steigerung des Wohlbefindens.
Bitte mitbringen: Isomatte (o. ä.), warme, bequeme Kleidung und warme Socken.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Britta Sadtler
Taunusstein-Bleidenstadt
NKN-Gebäude
donnerstags 16.30 - 18 Uhr
Beginn: 6.8.15
4 Nachmittage 8 UE
€ 31,50 ermäßigt € 23,50

L 43740 T **NEU**
Feldenkrais für Menschen jeden Lebensalters (ohne Vorkenntnisse)
Text siehe Kurs L 43730 T
Bitte mitbringen: Isomatte (o. ä.), warme, bequeme Kleidung und warme Socken.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Britta Sadtler
Taunusstein-Bleidenstadt
NKN-Gebäude
donnerstags 16.30 - 18 Uhr
Beginn: 26.11.15
4 Nachmittage 8 UE
€ 31,50 ermäßigt € 23,50

L 43750 T
Feldenkrais zum Kennenlernen
Ein Vormittag mit abwechslungsreichen Lektionen der Feldenkrais-Methode, mit denen Sie neue Beweglichkeit und Bewegungsfreude entdecken. Sie lernen, Verspannungen und Steifheit zu reduzieren. Für alle Teilnehmenden mit Lust zu neuen und ungewöhnlichen Bewegungserfahrungen.
Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung, Wollsocken, Matte und Decke, kleines Kissen.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Eva Steinigeweg
Taunusstein-Bleidenstadt
NKN-Gebäude
Samstag 21.11.15 10 - 12.30 Uhr
1 Vormittag 3 UE
€ 19,- keine Ermäßigung

Infoabend Feldenkrais für Menschen jeden Lebensalters (ohne Vorkenntnisse)
Gebührenfreies Schnupperangebot am 22.9.2015 von 16.30 - 18 Uhr. Bitte melden Sie sich bei der **vhs** Rheingau-Taunus e.V. zu diesem Schnupperangebot an.

L 43770 I **NEU**
Feldenkrais für Menschen jeden Lebensalters (ohne Vorkenntnisse)
„Alles Leben ist Bewegung. Beweglicher werden heißt lebendiger werden - körperlich, seelisch und geistig." Moshé Feldenkrais (1904-1984).
Im Zentrum der Feldenkrais-Arbeit steht die Verbesserung der persönlichen Lebensqualität. Ziel ist es, durch einen bewussteren Umgang mit dem Körper beweglich und gesund zu bleiben.
Die erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit ermöglicht es, schmerzende Verspannungen zu lösen und neue Bewegungsmuster zu erlernen, die das Leben einfacher und harmonischer machen.
Kleine spielerische Übungen ohne Leistungsdruck aktivieren das Bewegungspotenzial des Körpers, um so auch geistig freier, kreativer und gelassener zu werden.
Feldenkrais ist eine ganzheitliche Methode zur Steigerung des Wohlbefindens.
Bitte mitbringen: Isomatte (o. ä.), warme, bequeme Kleidung und warme Socken.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Britta Sadtler
Idstein
Erich-Kästner-Schule Musikraum
dienstags 16.30 - 18 Uhr
Beginn: 29.9.15
4 Nachmittage 8 UE
€ 31,50 ermäßigt € 23,50

L 43780 I
Beweglich und entspannt mit Feldenkrais
Entdecken Sie neue Beweglichkeit und Bewegungsfreude mit der Feldenkrais-Methode! Sie lernen wirkungsvoll, Verspannungen und Steifheit zu reduzieren. Die Körperhaltung verbessert sich und das Wohlbefinden nimmt zu. Abwechslungsreiche Lektionen für jeden Menschen mit Lust auf neue und ungewöhnliche Bewegungserfahrungen.
Erlernen Sie Flexibilität sinnvoll für Ihren Alltag und Beruf.
Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, Socken.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Eva Steinigeweg
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
freitags 14 - 14.45 Uhr
Beginn: 18.9.15
5 Nachmittage 5 UE
€ 27,50 keine Ermäßigung

L 43790 I **NEU**
Mittagspause mit Feldenkrais
Bewegte Pause mit Lektionen vor allem zu den Schultern und zum Nackenbereich. Sie erleben eine Alternative zu ihren Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten. Verspannungen können reduziert werden.
Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, Socken.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Eva Steinigeweg
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
freitags 13 - 13.45 Uhr
Beginn: 2.10.15
5 Nachmittage 5 UE
€ 27,50 keine Ermäßigung

L 43800 I
Beweglich und entspannt mit Feldenkrais
Entdecken Sie neue Beweglichkeit und Bewegungsfreude mit der Feldenkrais-Methode! Sie lernen wirkungsvoll, Verspannungen und Steifheit zu reduzieren. Die Körperhaltung verbessert sich und das Wohlbefinden nimmt zu. Abwechslungsreiche Lektionen für jeden Menschen mit Lust auf neue und ungewöhnliche Bewegungserfahrungen.
Erlernen Sie Flexibilität sinnvoll für Ihren Alltag und Beruf.
Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, Socken.
Mindestteilnahme: 6 Personen

Eva Steinigeweg
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
freitags 14 - 14.45 Uhr
Beginn: 13.11.15
5 Nachmittage 5 UE
€ 27,50 keine Ermäßigung

L 43830 T
Aqua-Gymnastik – Gesunde Bewegung mit Spaß
In diesem Kurs wird mit wenig schweißtreibendem Aufwand der gesamte Körper in Form gebracht: Durch die positiven Eigenschaften des Wassers können Sie gelenkschonend sowohl Haltung als auch Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Lydia Kretschmer
Taunusstein-Neuhof
Maiselbad
donnerstags 10.45 - 11.30 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Vormittage 12 UE
€ 106,- keine Ermäßigung
inkl. Eintritt € 49,-

L 43840 T
Aqua-Gymnastik – Gesunde Bewegung mit Spaß
Text siehe Kurs L 43830 T
Mindestteilnahme: 8 Personen
Lydia Kretschmer
Taunusstein-Neuhof
Maiselbad
donnerstags 11.30 - 12.15 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Vormittage 12 UE
€ 106,- keine Ermäßigung
inkl. Eintritt € 49,-

L 43850 T
Aqua-Gymnastik – Gesunde Bewegung mit Spaß
In diesem Kurs wird mit wenig schweißtreibendem Aufwand der gesamte Körper in Form gebracht: Durch die positiven Eigenschaften des Wassers können Sie gelenkschonend sowohl Haltung als auch Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern. Nach Absprache kann auch auf verschiedene Krankheitsbilder eingegangen werden. Einlass ins Thermalbad um 17.15 Uhr.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Jasmin Flüthmann
Schlangenbad
Aesculap Therme
donnerstags 17.30 - 18 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Abende 8 UE
€ 79,50 keine Ermäßigung
inkl. Eintritt € 42,-

L 43860 I **NEU**
Aqua-Fitness im Sommer
In diesem Kurs nutzen wir die positiven Eigenschaften des Wassers für ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Ausdauer, Kraft und Koordination werden hier in einem ausgewogenen Mix trainiert. Mit viel Spaß arbeiten wir mit abwechslungsreichen Übungen gegen den Wasserwiderstand. Die Pool-Nudel sowie motivierende Musik helfen uns dabei!
Aquafitness trainiert sowohl das Herz-Kreislauf-System durch Ausdauertraining, die Kraftfähigkeit, das Koordinationsvermögen und die Beweglichkeit bei gleichzeitiger Entlastung der Gelenke. Aqua-Fitness nutzt die physikalischen Eigenschaften des Wassers. Der Wasserdruck hat einen Massageeffekt, was gut für das Bindegewebe, die Lymphe und die Funktion der Venenklappen ist. Der Fettstoffwechsel wird angeregt, die Durchblutung gefördert und die Abwehrkräfte gesteigert.
Sollten witterungsbedingt Kurstage ausfallen müssen, werden diese nach Kursende nachgeholt.
Bitte mitbringen: Pool-Nudel (evtl. als Gruppenbestellung möglich), bitte Info an die **vhs** Idstein.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Manuela Elze
Niedernhausen
Waldschwimmbad
Die Kurse haben bereits begonnen. Sie finden jeweils an Dienstagen und Donnerstagen in der Zeit von 10.30 Uhr bis 11.15 Uhr statt. Ein verspäteter Einstieg ist jederzeit möglich. Bei Fragen oder Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die Idsteiner Geschäftsstelle unter der Telefonnummer 06126 / 51 33 6 oder unter www.vhs-rtk.de
10 Vormittage 10 UE
€ 96,50 ermäßigt € 80,50
inkl. Eintritt (Zehnerkarte) 32,- €. Bei Besitz einer Zehner- oder Dauerkarte beträgt die Kursgebühr 64,50 €. Poolnudeln können bei Bedarf für 5,- € bei der Dozentin erworben werden.

L 43880 T **NEU**
Kantaera® in Seitzenhahn
KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet.
Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraft-Ausdauer und die Koordination.
Dabei spricht es besonders die Menschen an, die Spaß an leicht umsetzbaren Bewegungen aus Karate und Taekwondo haben.
Mit einem Tempo von 128bpm liegt das KANTAERA® -Training unter der Geschwindigkeit eines normalen Aerobictrainings. Hierdurch werden die Bewegungspräzision und die Bewegungskontrolle, also gelenkschonende Übungsausführung, besonders betont – auch bei den ansatzweise schnellkräftigen Bewegungen der Kampfsportelemente.
Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist KANTAERA® für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger/innen sehr gut geeignet.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk (Wasser).
Mindestteilnahme: 6 Personen
Claudia Niedermayer
Taunusstein-Seitzenhahn
Dorfgemeinschaftshaus Turnhalle
Anmeldung erbeten bei der **vhs**: 06128 / 92 77 - 14 und Kontaktaufnahme mit der Kursleiterin: claudia-aroha@freenet.de.
8 Abende 11 UE
€ 50,- keine Ermäßigung

L 43890 I

AROHA® – AROHA®/Stick

Mehr Vitalität, mehr Wohlbefinden für Body, Mind & Soul.

Lust auf ein unkompliziertes Fitnesstraining, das für jede/n geeignet ist und Spaß macht? Dann ist AROHA® genau das Richtige. Die kraftvollen Bewegungen aus dem HAKA Kriegstanz der Maori, das kontrollierte An- und Entspannen aus dem Kung Fu sowie die fließenden und runden Bewegungen aus dem Tai Chi machen das Training zu einem optimalen Fett- und Kalorienkiller. Die eigens für AROHA® komponierte Musik macht fast schon süchtig und lässt Stress keine Chance. Als besondere Variante wird AROHA® auch mit dem maorischen Schwertspeer (bei uns ein einfacher Holz-Stick) durchgeführt.

AROHA® wird in bequemer Sportkleidung, barfuß oder mit Sportschuhen ausgeführt. Die Bewegungen sind einfach und sicher.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

Mindestteilnahme: 8 Personen

Andrea Gies

Niedernhausen

Theißtalschule Gymnastikraum
Sporthalle
montags 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 21.9.15
10 Abende 13 UE
€ 66,- ermäßigt € 49,50

L 43900 R

Zumba®

Zumba® ist eine Form von Aerobic zu lateinamerikanischer Musik, bei der die Workouts in kleinen Choreographien versteckt sind. Diese Fitness-Tanz-Workouts wiederholen sich immer wieder, sind leicht zu erlernen und machen einfach Spaß. Zumba® ist für jedermann/frau geeignet, kurbelt die Fettverbrennung an und steigert die Ausdauer.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Mindestteilnahme: 8 Personen

Anja Steffen

Geisenheim

Grundschule Aula
mittwochs 18.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 9.9.15
15 Abende 20 UE
€ 79,- ermäßigt € 59,-

L 43905 R Wünsch Dir was

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist eine Reihe von Fitnessübungen, die speziell konzipiert wurden, um aktiven älteren Erwachsenen, Anfänger/innen oder anderen Teilnehmer/innen, die Abwechslung in ihrem Training suchen, die aufregenden lateinamerikanischen und internationalen Tanzrhythmen näherzubringen, die im Rahmen des originalen Zumba- Programms entwickelt wurden.

Das explosive Programm konzentriert sich auf die Grundlagen und ist daher für alle Altersklassen geeignet. Das feurige, von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierte Tanz-Fitness-Programm ist ein Mix aus Merengue, Salsa, Cha Cha Cha, Cumbia, Bauchtanz, Flamenco, Tango und Rock'n' Roll. Zumba® Gold garantiert jedem Teilnehmer ein sicheres und effektives Gesamtkörpertraining.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe, bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

Mindestteilnahme: 8 Personen

Shirley Felizzola

Geisenheim

Grundschule Aula
montags 17 - 18 Uhr
Beginn: 5.10.15
10 Abende 13 UE
€ 63,50 ermäßigt € 47,50

L 43910 T

Zumba® Fitness

Zumba® eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung. Es ist ein effektives Fitness-Workout auf lateinamerikanische Musik, eine Mischung von schweißtreibenden Bewegungen und leichten Schrittfolgen. Zumba® schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt. Man muss nicht tanzen können! Man trainiert die Ausdauer und hat noch eine Menge Spaß dabei.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schuhe mit hellen Sohlen, bequeme Kleidung, Getränk.

Mindestteilnahme: 8 Personen

NN

Taunusstein-Bleidenstadt

Sport- und Jugendzentrum Raum 5
dienstags 20 - 21 Uhr
Beginn: 15.9.15
10 Abende 14 UE
€ 52,50 ermäßigt € 40,-

L 43920 T

Zumba®

Zumba® eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung. Es ist ein effektives Fitness-Workout auf lateinamerikanische Musik, eine Mischung von schweißtreibenden Bewegungen und leichten Schrittfolgen. Zumba® schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt. Man muss nicht tanzen können! Man trainiert die Ausdauer und hat noch eine Menge Spaß dabei.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schuhe mit hellen Sohlen, bequeme Kleidung, Getränk.

Mindestteilnahme: 8 Personen

Anila Bele

Taunusstein-Niederlibbach

Dorfgemeinschaftshaus
donnerstags 18.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Abende 16 UE
€ 62,50 ermäßigt € 47,-

L 43930 I

ZUMBA®Step

Bringe kraftvolles Training für den Unterkörper auf ein neues Niveau mit Zumba® Step, dem neuesten Zumba® Programm.

Straffe und stärke die Gesäßmuskulatur und die Beine mit einer der Schwerkraft trotzenden Mischung aus Zumba-Choreographie und Step-Aerobic.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Mindestteilnahme: 10 Personen

Tatjana Hönscher

Idstein

Feldbergschule Sporthalle
mittwochs 18.45 - 19.45 Uhr
Beginn: 16.9.15
12 Abende 20 UE
€ 65,50 ermäßigt € 49,-

L 43940 I
Zumba® Gold
Dieser Kurs richtet sich an Sporteinsteiger/innen, Übergewichtige, Teilnehmer/innen mit Bewegungseinschränkungen und erfahrene Erwachsene.
Dabei werden, wie im Zumba®-Fitness, lateinamerikanische Tanzelemente und lateinamerikanische Musik zu einem Fitness-Workout vereint. Auch in diesem Kurs steht der Spaß an der Bewegung zur Musik im Vordergrund.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Anila Bele
Idstein
Feldbergschule — Sporthalle
mittwochs — 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: 16.9.15
10 Abende — 14 UE
€ 60,- — ermäßigt € 45,-

L 43950 I **NEU**
Zumba®Fitness
Zumba® eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung. Es ist ein effektives Fitness-Workout auf lateinamerikanische Musik, eine Mischung von schweißtreibenden Bewegungen und leichten Schrittfolgen. Zumba® schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt. Man muss nicht tanzen können! Man trainiert die Ausdauer und hat noch eine Menge Spaß dabei.
Bitte mitbringen: Handtuch, Schuhe mit hellen Sohlen, bequeme Kleidung, Getränk.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Anila Bele
Idstein
Erich-Kästner-Schule — Musikraum
montags — 18 - 19 Uhr
Beginn: 21.9.15
10 Abende — 13 UE
€ 53,50 — ermäßigt € 40,-

L 43960 I **NEU** Wünsch Dir was
ZUMBA®Fitness
ZUMBA® setzt sich aus den verschiedensten Tanz- und Aerobic-Bewegungen aus Südamerika zusammen, die zu einer Choreografie kombiniert werden. Dabei sind alle Schritte, die auf südamerikanische Musik getanzt werden (Reggaeton, Salsa, Merengue, Samba), einfach zu erlernen. Das macht jede Menge Laune und die Kalorien verfliegen im Nu. Darüber hinaus steigert es die Fitness und die Kondition und fördert somit Ihre Gesundheit. Tänzerische Vorkenntnisse sind beim ZUMBA® nicht notwendig.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Tatjana Hönscher
Waldems-Esch
Dorfgemeinschaftshaus
dienstags — 18 - 19 Uhr
Beginn: 22.9.15
10 Abende — 20 UE
€ 53,50 — ermäßigt € 40,-

L 43970 R **NEU**
Jumping
Beim Jumping wird auf kleinen Trampolinen zu schnellen Beats gesprungen. Durch die Federung ist das Springen gelenkschonend für Knie, Hüfte, Füße. Ihre Rückenmuskulatur und Beckenboden werden gestärkt. Jumping ist eine Art „große Party", die Sie fordert, fördert und mit sehr großer Wahrscheinlichkeit schon nach den ersten Stunden dauerhaft begleitet, weil Sie es einfach nicht mehr lassen können – warum? Power, Freude, erhöhte Fettverbrennung, Straffung, Bodytoning, Ganzkörpertraining, über sich hinauswachsen, Glücksmomente der Schwerelosigkeit, Begeisterung, positiver Kick ... Finden Sie es selbst heraus!
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und ausreichend Wasser zum Trinken. Es wird viel geschwitzt.
Anja Steffen
Eltville
Purepower — Fitnesstudio
mittwochs — 20 - 21 Uhr
Beginn: 23.9.15
10 Abende — 13 UE
€ 110,- — ermäßigt € 82,50

L 43980 R **NEU**
Jumping
Text siehe Kurs L 43970 R
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und ausreichend Wasser zum Trinken.
Es wird viel geschwitzt.
Anja Steffen
Eltville
Purepower — Fitnesstudio
freitags — 16 - 17 Uhr
Beginn: 25.9.15
10 Nachmittage — 13 UE
€ 110,- — ermäßigt € 82,50

L 43990 T
Deep Working
Du willst dich einmal richtig auspowern?
Du willst deine Kondition und deine Leistungsfähigkeit verbessern?
Du willst mehr Lebensqualität?
Dann bist du bei uns genau richtig!
Dieses Workout ist ein intensives und sehr anstrengendes Ganzkörper-Training mit hoher Fettverstoffwechselung bei gleichzeitigem Muskelaufbau.
Hierbei wird das Herzkreislaufsystem intensiv trainiert. Die einfachen, aber athletischen Übungen sind durch eine optimale Balance zwischen An- und Entspannung und das Miteinbeziehen der Atmung besonders effektiv.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Decke, Getränk und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen. Schwitzen garantiert!
Mindestteilnahme: 8 Personen
Heidrun Back
Taunusstein-Hahn
Gesamtschule Obere Aar — Gymnastikhalle
donnerstags — 18 - 19 Uhr
Beginn: 10.9.15
10 Abende — 13 UE
€ 74,- — ermäßigt € 55,50

L 44000 T
Bodyfitness
Ganzkörpertraining mit Musik
Anmeldung bei der Kursleiterin unter Telefon 06128 / 21 18 3.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Heike Tripp
Taunusstein-Bleidenstadt

Sport- und Jugendzentrum Raum 5
donnerstags 10 - 11 Uhr
Beginn: 1.10.15
12 Vormittage 16 UE
€ 61,50 ermäßigt € 46,50

L 44010 T
Bauch – Beine – Po
Angeboten wird ein spezielles Training zur Verbesserung und gezielten Straffung der Problemzonen.
Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe.
Mindestteilnahme: 9 Personen
Hannelore Scherer
Bad Schwalbach
Sportsclub
mittwochs 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 16.9.15
12 Abende 16 UE
€ 66,- ermäßigt € 49,50

L 44020 T
Fit am Morgen
Ausdauer, Kraft, Koordination und Entspannung
Ein ausgewogener Mix aus diesen Bereichen bringt unseren Kreislauf am Morgen in Schwung und läßt uns fit in den Tag gehen. Mit einfachen Übungen für alle Altersgruppen fördern wir die allgemeine Fitness und Gesundheit. Dieses Ganzkörpertraining ist sowohl für Frauen als auch für Männer, für Anfänger und Fortgeschrittene sowie „Wieder-Einsteiger/innen" geeignet. Bei entsprechendem Wetter können einzelne Einheiten auch im Freien stattfinden.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, geeignete Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Manuela Elze
Taunusstein-Neuhof
Aartalhalle Mehrzweckraum
montags 9 - 10 Uhr
Beginn: 14.9.15
12 Vormittage 16 UE
€ 61,50 ermäßigt € 46,50

L 44030 T
Fit in den Tag mit Frühsport vielfältiger Art
Ich bewege mich - Fit im Alltag
Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen
Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger/innen. Dieser Kurs findet bei guter Witterung teilweise auch draußen statt. Info-Telefon 06128 / 21 52 7.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und feste Sportschuhe, Getränk.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Erika Höner
Taunusstein-Wehen
Silberbachhalle
donnerstags 8.30 - 9.30 Uhr
Beginn: 17.9.15
10 Vormittage 13 UE
€ 54,- ermäßigt € 40,50

L 44040 I **NEU** Wünsch Dir was
Fit am Morgen
Ausdauer, Kraft, Koordination und Entspannung
Ein ausgewogener Mix aus diesen Bereichen bringt unseren Kreislauf am Morgen in Schwung und läßt uns fit in den Tag gehen. Mit einfachen Übungen für alle Altersgruppen fördern wir die allgemeine Fitness und Gesundheit. Dieses Ganzkörpertraining ist sowohl für Frauen als auch für Männer, für Anfänger/innen und Fortgeschrittene sowie „Wieder-Einsteiger/innen" geeignet. Bei entsprechendem Wetter können einzelne Einheiten auch im Freien stattfinden.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, geeignete Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Manuela Elze
Idstein
Ballettschule
freitags 11 - 12 Uhr
Beginn: 18.9.15
12 Vormittage 16 UE
€ 54,- ermäßigt € 40,50

L 44050 I
Fitnesstraining für Frauen
Sie trainieren Ihren Körper ganzheitlich mit dem Ziel, Ihre Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern. Neben ausgewählten Kräftigungsübungen stehen auch Stretching, Konditionstraining und Ausdauertraining mit Musik, Dehnungs- und Lockerungsübungen auf dem Plan. Ein abwechslungsreiches Training ist durch eine Vielfalt von Übungen garantiert, bei denen besonderer Wert auf einen sanften und gelenkschonenden Bewegungsablauf gelegt wird.
Bitte mitbringen: Sportsachen, Gymnastikschuhe.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Herbert Schüffl
Hünstetten-Wallrabenstein
Dorfgemeinschaftshaus
dienstags 9.45 - 10.45 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Vormittage 16 UE
€ 63,- ermäßigt € 47,-

L 44060 I
Ich beweg' mich – Fit im Alltag
Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen. Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.
Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten, ideal auch für Einsteiger.
Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportbekleidung, feste Turnschuhe.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Alexandra Pensky
Niedernhausen
Autalhalle
donnerstags 19 - 20 Uhr

Beginn: 17.9.15
14 Abende **19 UE**
€ 72,- **ermäßigt € 54,-**

L 44070 T
Fit ein Leben lang –
Seniorengymnastik nach GUT
GENERATION 50PLUS
Gesundheit und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter ist der Wunsch aller Menschen. Ein regelmäßiges Bewegungsprogramm verbessert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern steigert auch die Lust, älter zu werden. In diesem Kurs soll auf die besondere Bedeutung von Sport und Funktionsgymnastik im Seniorenalter eingegangen werden.
Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationstraining sind die zentralen Pfeiler für den Erhalt der Alltagsfähigkeit.
Entspannung rundet jede Übungsstunde ab.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, großes und kleines Handtuch, Getränk.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Christa Porten
Taunusstein-Bleidenstadt
Sport- und Jugendzentrum Raum 5
dienstags 16 - 17 Uhr
Beginn: 25.8.15
12 Nachmittage **16 UE**
€ 49,50 **keine Ermäßigung**

L 44080 T
Fit ein Leben lang –
Seniorengymnastik nach GUT
GENERATION 50PLUS
Text siehe Kurs L 44070 T
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, großes und kleines Handtuch, Getränk.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Christa Porten
Taunusstein-Bleidenstadt
Sport- und Jugendzentrum Raum 5
dienstags 17 - 18 Uhr
Beginn: 25.8.15
12 Nachmittage **16 UE**
€ 49,50 **keine Ermäßigung**

L 44090 T
Ausgleichsgymnastik
Gymnastik für jedermann/frau. Training aller Muskelpartien. Übungen mit und ohne Geräte.
Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, bequeme Kleidung.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Hannelore Scherer
Bad Schwalbach
Sportsclub
donnerstags 10 - 10.45 Uhr
Beginn: 17.9.15
12 Vormittage **12 UE**
€ 47,50 **ermäßigt € 35,50**

L 44100 I **
Wer rastet, der rostet

L 44110 R
Rückenfit
Mangelnde oder einseitige Bewegungen wirken sich negativ auf die Rückenmuskulatur aus. Die Folge sind Rückenschmerzen und Muskelverspannungen.
Dieser Kurs hilft, die Muskulatur zu mobilisieren, zu kräftigen und insgesamt die Wirbelsäule zu stabilisieren. So können Sie Rückenschmerzen vorbeugen oder bestehende Beschwerden lindern. Dieser Kurs fördert Ihre Gesundheit am Arbeitsplatz.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Gymnastikmatte und rotes Thera-Band.
Stefanie Zimpelmann
Eltville
Tanzschule Move
montags 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: 31.8.15
12 Abende **16 UE**
€ 83,50 **ermäßigt € 62,50**

L 44120 R
Rückenfit
Text siehe Kurs L 44110 R
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Gymnastikmatte und rotes Thera-Band.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Stefanie Zimpelmann
Eltville
Tanzschule Move
montags 18.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 31.8.15
12 Abende **16 UE**
€ 83,50 **ermäßigt € 62,50**

L 44130 R
Rückenfit
Text siehe Kurs L 44110 R
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Gymnastikmatte und rotes Thera-Band.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Stephanie Boberg
Winkel
Reformschule Aula
mittwochs 17 - 18 Uhr
Beginn: 9.9.15
12 Abende **13 UE**
€ 83,50 **ermäßigt € 62,50**

L 44140 R
Rückenfit
Text siehe Kurs L 44110 R
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Gymnastikmatte und rotes Thera-Band.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Stephanie Boberg
Winkel
Reformschule Aula
mittwochs 18 - 19 Uhr
Beginn: 9.9.15
12 Abende **13 UE**
€ 83,50 **ermäßigt € 62,50**

L 44150 T
Fitness-Mix für Junggebliebene / Wirbelsäulengymnastik
Gute Beweglichkeit, kombiniert mit einer guten Haltung, einem stabilen Rumpf und ausreichend Kraft, bringen uns leicht und weitestgehend beschwerdefrei durch den Alltag. Der bunte Mix an Übungen beinhaltet neben der Kräftigung der Rumpfmuskulatur vor al-

**** INFORMATIONEN ZU DIESEM KURSANGEBOT FINDEN SIE AUF DEN SEITEN 111-116 IM HERBSTPROGAMM DER „FAMILIEN- UND SENIORENAKADEMIE“**

lem auch die Mobilisierung der Wirbelsäule, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Ein kurzweiliges Training mit viel Spaß für jung gebliebene Frauen und Männer. Ideal auch für Einsteiger/innen! Info-Telefon 06128 / 21 52 7.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte oder Decke, Handtuch, Getränk.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Erika Höner
Taunusstein-Wehen
Silberbachhalle
donnerstags 9.30 - 10.30 Uhr
Beginn: 17.9.15
10 Vormittage 13 UE
€ 54,- ermäßigt € 40,50

L 44160 T
Ich beweg' mich – Rücken fit
Den Rücken stark machen, den Körper ins Gleichgewicht bringen. Verspannungen lösen und für eine bessere Körperhaltung sorgen. Durch gezielte Gymnastik wird die Rücken-, Bauch- und Oberschenkelmuskulatur gestärkt. Jede Übungsstunde wird mit einer Entspannungsphase abgerundet. Dieser Kurs hilft Ihnen bei der Gesunderhaltung Ihres Rückens - z.B. bei vorwiegend sitzender oder stehender Tätigkeit am Arbeitsplatz.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, großes und kleines Handtuch, Getränk.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Christa Porten
Taunusstein-Bleidenstadt
Sport- und Jugendzentrum Raum 6
mittwochs 17.45 - 18.45 Uhr
Beginn: 26.8.15
12 Abende 16 UE
€ 49,50 ermäßigt € 37,-
Dieser Kurs ist bereits belegt.

L 44170 T
Ich beweg' mich – Rücken fit
Den Rücken stark machen, den Körper ins Gleichgewicht bringen. Verspannungen lösen und für eine bessere Körperhaltung sorgen. Durch gezielte Gymnastik wird die Rücken-, Bauch- und Oberschenkelmuskulatur gestärkt. Jede Übungsstunde wird mit einer Entspannungsphase abgerundet. Dieser Kurs hilft Ihnen bei der Gesunderhaltung Ihres Rückens - z.B. bei vorwiegend sitzender oder stehender Tätigkeit am Arbeitsplatz.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, großes und kleines Handtuch, Getränk.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Christa Porten
Taunusstein-Bleidenstadt
Sport- und Jugendzentrum Raum 5
donnerstags 19 - 20 Uhr
Beginn: 27.8.15
12 Abende 16 UE
€ 49,50 ermäßigt € 37,-
Dieser Kurs ist bereits belegt.

L 44180 T
Ich beweg' mich – Rücken fit
Text siehe Kurs L 44160 R
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, großes und kleines Handtuch, Getränk.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Christa Porten
Taunusstein-Bleidenstadt
Sport- und Jugendzentrum Raum 5
donnerstags 20 - 21 Uhr
Beginn: 27.8.15
12 Abende 16 UE
€ 49,50 ermäßigt € 37,-
Dieser Kurs ist bereits belegt.

L 44190 T
Ich beweg' mich – Rückenstärkung
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Hilfreich für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Teilnehmer/innen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch, Decke, Getränk.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Jutta Scheidtmann
Taunusstein-Bleidenstadt
Sport- und Jugendzentrum Raum 5
donnerstags 17 - 18 Uhr
Beginn: 17.9.15
10 Abende 13 UE
€ 50,- ermäßigt € 37,50

L 44200 T
Ich beweg' mich – Rücken fit
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Dehnübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Teilnehmer/innen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch, Decke, Getränk.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Heidrun Back
Heidenrod-Mappershain
Dorfgemeinschaftshaus
freitags 17 - 18 Uhr
Beginn: 18.9.15
10 Abende 13 UE
€ 64,50 keine Ermäßigung

L 44210 T **NEU**
Rückengymnastik 60+
Aktiv und beweglich mit 60+, wer möchte das nicht sein. Rückenprobleme sind in jedem Alter schmerzhaft, gezielte Übungen können Schmerzen lindern. Kräftigung der Haltung, des Muskelaufbaues, des Gleichgewichtes, des Beckenbodens und die richtige Atmung können helfen, Verspannungen zu lösen. Zur Unterstützung werden Kleingeräte wie z.B. das Theraband, Hanteln, der Redondoball, Matten hinzugenom-

men. Aber unentbehrlich ist der Stuhl, viele Übungen lassen sich problemlos im Sitzen durchführen. Die Atmosphäre ist entspannt und locker, sozusagen „Locker vom Hocker". Wer Lust hat, probiert es einfach.
Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, bequeme Kleidung.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Hannelore Scherer
Bad Schwalbach
Sportsclub
mittwochs 10 - 11 Uhr
Beginn: 16.9.15
12 Vormittage 16 UE
€ 74,10 ermäßigt € 55,50

L 44220 I
CANTIENICA® Rücken- und Beckenbodentraining
Die CANTIENICA®-Methode setzt den Beckenboden ein, um das gesamte Skelett optimal aufzurichten. Dabei werden die skeletthaltenden Tiefenmuskeln vernetzt, das führt zu einer nachhaltigen Aufrichtung. Das Becken wird entlastet und Organe und Gelenke vom Druck befreit. Urin- oder Stuhl-Inkontinenz und Rückenbeschwerden werden gelindert. Der Erfolg ist sehr schnell spür- und sichtbar.
Bitte mitbringen: Matte und großes Badehandtuch.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Edith Brühl
Niedernhausen
Neues Pfarrheim
donnerstags 9.30 - 10.30 Uhr
Beginn: 3.9.15
10 Vormittage 13 UE
€ 65,50 ermäßigt € 49,-

L 44230 I
Funktionelle Rückengymnastik
- Aufwärmen mit Musik
- Allgemeine Mobilisation
- Dehnungsübungen
- Kräftigungsübungen
- Entspannungsübungen.

Die funktionelle Rückengymnastik zielt auf die Erhaltung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparates und bietet somit einen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag.
Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Cornelia Kleinknecht
Idstein-Wörsdorf
Dorfgemeinschaftshaus
montags 9 - 10 Uhr
Beginn: 7.9.15
10 Vormittage 14 UE
€ 63,50 ermäßigt € 47,50

L 44240 I
Funktionelle Rückengymnastik
Text siehe Kurs L 44230 I
Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Cornelia Kleinknecht
Niedernhausen-Königshofen
Alte Schule
montags 18.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 7.9.15
10 Abende 14 UE
€ 63,50 ermäßigt € 47,50

L 44250 I
Funktionelle Rückengymnastik

PORTRÄT EDITH BRÜHL

Seit über zwanzig Jahren biete ich Kurse zu unterschiedlichen Themen im Rahmen der ganzheitlichen Gesundheit an.
Damit ich Menschen aus verschiedenen Bevölkerungsgruppen und Gegenden erreiche, arbeite ich gerne für die **vhs**. Meiner Erfahrung nach erkennen die Teilnehmer schnell, dass das Trainingsangebot CANTIENICA® ihren Vorstellungen entspricht und meine fachliche Kompetenz unterstützend wirkt.
Da Vertrauen und Freude am gemeinsamen Üben wichtige Aspekte sind, begleite ich viele Teilnehmer/innen schon seit Jahrzehnten.
Mein Ausbildungsprogramm umfasst diverse Themen wie gesunde Ernährung oder alternative Methoden zur Erhaltung von ganzheitlicher Gesundheit. Bei Fragen stehe ich gerne mit Antworten und Hilfen den Menschen zur Seite.
Wer seine Tiefenmuskulatur und den Beckenboden kennenlernen will, zusätzlich die Aufrichtung verbessern, Rückenprobleme verhindern oder gar auflösen möchte, der sollte es mit dem CANTIENICA® Kurs versuchen.
Da mein Anspruch ist, stets das Beste zu geben und Weiterbildung sowie persönliche Entwicklung vordergründig sind, findet in meinen Kursen ein abwechslungsreiches und buntes Programm statt.

DIESE KURSE SIND GEPLANT:

		Seite
Geschäftsstelle GEISENHEIM		
L 44120 R	**Rückenfit**	107
L 44140 R	**Rückenfit**	107
Geschäftsstelle TAUNUSSTEIN		
L 44020 T	**Fit am Morgen**	106
L 44030 T	**Fit in den Tag mit Frühsport vielfältiger Art**	106
L 44150 T	**Fitness-Mix für Junggebliebene**	107
L 44160 T	**Ich beweg' mich – Rücken fit**	108
L 44170 T	**Ich beweg' mich – Rücken fit**	108
L 44180 T	**Ich beweg' mich – Rücken fit**	108
L 44190 T	**Ich beweg' mich – Rückenstärkung**	108
L 44200 T	**Ich beweg' mich – Rücken fit**	108
Geschäftsstelle IDSTEIN		
L 43510 I	**Ich beweg' mich – Qigong: Die „Acht Brokate" für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene**	95
L 44040 I	**Fit am Morgen**	106
L 44060 I	**Ich beweg' mich – Fit im Alltag**	106

Text siehe Kurs L 44230 I
Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Cornelia Kleinknecht
Niedernhausen-Königshofen
Alte Schule
mittwochs 18.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 9.9.15
10 Abende 14 UE
€ 63,50 ermäßigt € 47,50

L 44260 I
Funktionelle Rückengymnastik
Text siehe Kurs L 44230 I
Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch.
Cornelia Kleinknecht
Niedernhausen-Königshofen
Alte Schule
mittwochs 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 9.9.15
10 Abende 14 UE
€ 63,50 ermäßigt € 47,50

L 44270 I
Funktionelle Rückengymnastik
Text siehe Kurs L 44230 I
Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Cornelia Kleinknecht
Idstein-Walsdorf
Dorfgemeinschaftshaus
freitags 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: 11.9.15
10 Abende 14 UE
€ 63,50 ermäßigt € 47,50

L 44280 T
Walken mit der Röhre – xco-Walken
Outdoorfans aufgepasst!
xco steht für „extreme Collagen". xco-Walking verbindet ein effektives Bewegungsprogramm im moderaten Ausdauerbereich mit der Straffung und Kräftigung von Brust, Armen, Schultern, Rücken und Bauch. xco-Walking ist ein Ganzkörpertraining, das für jede/n geeignet ist – unabhängig von Alter, Gewicht oder Fitness-Status.
Bitte mitbringen: Joggingschuhe, der Witterung angepasste, bequeme Kleidung.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Christiane Goetz
Taunusstein-Wehen
Parkplatz hinter EDEKA
donnerstags 18.30 - 19.45 Uhr
Beginn: 10.9.15
10 Abende 17 UE
€ 62,- ermäßigt € 46,50

L 44290 I **NEU** Wünsch Dir was
Selbstbewusst und stark durch den Tag
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
In diesem Workshop werden Selbstbehauptung und Selbstverteidigung trainiert und Situationen durchgespielt, die viele Frauen im Alltag erleben.
Frauen und jugendliche Mädchen können in diesem Kurs lernen, in Belästigungssituationen energisch aufzutreten und sich zu wehren.
Mit speziellen Selbstbehauptungsübungen, einfachen und effektiven Techniken

Ein Kooperationspartner stellt sich vor
TAG DER OFFENEN TÜR Hochschule Fresenius
Samstag 30.1.2016 von 10 bis 16 Uhr

Liebe Interessierte der Familien- und Seniorenakademie,

wir freuen uns, Ihnen das Herbstprogramm der Familien- und Seniorenakademie Idstein (FSA) vorstellen zu können.
Die FSA ist eine Kooperation der Stadt Idstein, der Hochschule Fresenius und der **vhs** Rheingau-Taunus e.V. mit dem Ziel, für die Bürger/innen aktuelle gesellschaftspolitische Themen zu beleuchten. Dazu konnten Referent/innen gewonnen werden, die ausgewiesene Expert/innen für ihr Thema sind und sich im Anschluss an die Vorträge auch Ihren Fragen stellen. Alle Angebote der FSA sind durch das Engagement der Stadt Idstein, der **vhs** und der Hochschule Fresenius gebührenfrei. Sie interessieren sich für die zukünftigen Angebote der FSA und möchten über diese informiert werden? Sie haben Wünsche zum Programm der FSA? Dann schicken Sie uns eine Mail unter **fsa-idstein@vhs-rtk.de.**

Holger Lamm
vhs Rheingau-Taunus e.V.

Olaf Pütz
Hochschule Fresenius

Angelika Kunze

Claudia Iljaz

Gerne beraten wir Sie telefonisch
und nehmen Ihre Anmeldungen entgegen:
vhs Rheingau-Taunus e.V., Geschäftsstelle Idstein
Telefon 06126 / 51 33 6

AUF EINEN BLICK

Die Familien- und Seniorenakademie der Stadt Idstein bietet Menschen in allen Lebensphasen Lernangebote für die persönliche Weiterentwicklung.

FAMILIE

■ **Was brauchen Kinder für eine seelisch gesunde Entwicklung?**	Do	08.10.2015	**20.00 - 21.30 Uhr**
■ **Gelingende Beziehungen in der Partnerschaft und Familie**	Do	28.01.2016	**19.30 - 21.00 Uhr**

GESELLSCHAFT & LEBEN IN IDSTEIN

■ **Idstein kocht**	Sa	03.10.2015	**18.00 - 21.00 Uhr**
■ **Idstein kocht**	Sa	10.10.2015	**18.00 - 21.00 Uhr**
■ **I'm an Alien - I'm a legal Alien**	Mo	12.10.2015	**19.30 - 21.00 Uhr**
■ **„Ich, die anderen, wir alle" – Menschenvielfalt als Reichtum**	Do	05.11.2015	**19.00 - 21.00 Uhr**

GESUNDHEIT

■ **Gesundheit Mulit-Kulti: Europa kommt nach Deutschland**	Do	12.11.2015	**18.30 - 20.45 Uhr**
■ **Wer rastet, der rostet**	Do	19.11.2015	**16.00 - 16.30 Uhr**
4 Nachmittage: 04.12.,11.12.2015, 08.01. und		15.01.2016	jeweils von **14.30 - 17.00 Uhr**

WISSENSWERTES/SPEZIAL

■ **De ganze Daag Chemie**	Do	26.11.2015	**19.30 - 21.00 Uhr**
■ **Schutz vor Kriminalität im Internet**	Di	16.02.2016	**19.00 - 21.15 Uhr**

FAMILIE

L 10260 I

Was brauchen Kinder für eine seelisch gesunde Entwicklung in Familie, Kindergarten und Schule?

Im Vortrag werden zunächst Grundvoraussetzungen für eine seelisch gesunde Entwicklung beschrieben. Ausgehend von der Entwicklung der seelischen Struktur und kindlichen Grundbedürfnissen wird ein besonderes Augenmerk auf Schutzfaktoren für die kindliche Entwicklung und insbesondere auf die Bedeutung einer entwicklungsförderlichen Beziehungsgestaltung gelegt. Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse sollen Untersuchungsergebnisse präsentiert werden. Des Weiteren werden auch praxisnahe Schlussfolgerungen für die Unterstützung und Begleitung von Kindern (und deren Familien) zur Stärkung der seelischen Gesundheit und Widerstandskraft (Resilienz) in den Bildungsinstitutionen Kindertageseinrichtung und Grundschule gezogen.

© Diana Drubig, Fotowerk - Fotolia

Der Vortrag ist eine Veranstaltung des Fördervereins der Jugend- und Familienberatungsstelle Idstein und findet in Kooperation mit der Familien- und Seniorenakademie Idstein statt.

Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff
Psychologe, Forschungsbeauftragter
Idstein
Stadthalle — Saal 3
Donnerstag 8.10.15 — 20 - 21.30 Uhr
1 Abend

Ein Angebot des Fördervereins der Jugend- und Familienberatungsstelle in Kooperation mit der Familien- und Seniorenakademie

L 10270 I

Gelingende Beziehungen in der Partnerschaft und Familie

Ist die Phase der ersten Verliebtheit in der Paarbeziehung vorbei, die Familiengründung durch das erste Kind besiegelt, ändert sich vieles in der Partnerschaft: Beide erleben sich nun nicht mehr ausschließlich als Paar, sondern wachsen in die Elternrolle hinein. Da gilt es viel gemeinsam zu organisieren, die Aufgaben müssen neu verteilt, Verantwortungen ausgehandelt werden.

Noch vor ca. 50 Jahren waren die Rollen in der Ehe festgelegt, sodass wenig ausgehandelt werden musste. Heute sind Verhandlungsfähigkeit und Teamgeist gefordert, neue Herausforderungen für uns, auf die wir alle nicht so recht

© Diana Drubig, Fotowerk - Fotolia

vorbereitet sind. Aber guten Mutes gehen wir in das Projekt Familie hinein, getragen von der unausgesprochenen Hoffnung: Unsere Liebe wird es schon richten, das Familienschiff durch die raue See zu steuern. Doch Liebe allein genügt nicht, um dieses Schiff auf Kurs zu halten.

Was bedarf es noch dazu? Wie kann die Zusammenarbeit als Eltern gut gelingen?

Diese Fragen sind von Bedeutung auch für die gesunde Entwicklung unserer Kinder, denn sie schauen uns dabei zu und übernehmen Verhaltensweisen von uns, die deren Beziehungs- und Teamfähigkeit wiederum prägen.

Martin Seebens
Mitarbeiter der Jugend- und Familienberatungsstelle
Idstein
Kulturbahnhof
Donnerstag 28.1.16 — 19.30 - 21 Uhr
1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

GESELLSCHAFT & LEBEN IN IDSTEIN

L 44440 I und L 44450 I

Idstein kocht

Wir kochen für Sie – gemeinsam genießen und kommunizieren wir – denn nicht nur die Liebe, sondern auch Freundschaft und Respekt können durch den Magen gehen.

Mit dieser Idee möchten wir die Vielfältigkeit der Nationen in unserer bunten Stadt Idstein fördern und die gelebte Internationalität und Integration in die Haushalte bringen.

Pro **vhs**-Semester sollen zwei kulinarische Reisen von zwei verschiedenen Nationen angeboten werden. Als Erstes lernen wir am 3.10.15 gemeinsam die persische Küche und am 10.10.15 dann die türkische Küche kennen. Die Speisekarte beinhaltet mindestens drei Gänge mit typischen Getränken des Landes. Schauen Sie mit uns in die Töpfe anderer Kulturen! Ab 15 Uhr wird für Sie gekocht.

Die Veranstaltung wird fotografisch begleitet und mit dazugehörigen Rezepten online allen zur Verfügung gestellt. Kommen genügend Rezepte zusammen, soll daraus das Kochbuch „IDSTEIN KOCHT“ durch Sponsoren finanziert, professionell erstellt und gedruckt werden.

Bitte melden Sie sich an, denn wir können nur eine begrenzte Teilnehmerzahl (10 - 15 Personen) verköstigen. Diese Aktion wird vom Ausländerbeirat der Stadt Idstein unterstützt und erfolgt auf ehrenamtlicher Basis und ohne kommerziellen Hintergrund, deshalb freuen wir uns auch über einen kleinen „Obolus“ für die Verrkostung.

© Stock Solutions - Fotolia

Hamid-Reza Nafisi-Esfahani
Vorsitzender Ausländerbeirat Idstein

Idstein
Limesschule, Eingang B1 Küche
Verkostung:
PERSISCHE KÜCHE: Samstag 3.10.15 18 - 21 Uhr
TÜRKISCHE KÜCHE: Samstag 10.10.15 18 - 21 Uhr
jeweils 1 Abend
Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

© efks - Fotolia

Prof. Dr. Helen Bicknell
Hochschule Fresenius, Director Executive MBA Transport Strategy & Management, Fachbereich Wirtschaft & Medien

Idstein
Kulturbahnhof
Montag 12.10.15 19.30 - 21 Uhr
1 Abend
Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

L 10120 I

I’m an Alien – I’m a legal Alien
Interkulturelle Kompetenzen in Europa

Reisefreiheit ist ein hohes Gut der EU. Jeder Europäer darf auch im EU-Ausland leben und arbeiten. Aber trotzdem hapert es hier und da. Prof. Dr. Helen Bicknell kommt aus London und lebt jetzt in Idstein. Als überzeugte Europäerin erzählt sie, wie man sich in einer anderen Kultur zurechtfinden kann und wie es durch interkulturelle Kompetenzen leichter fallen kann.

L 10110 I

„Ich, die anderen, wir alle“ – Menschenvielfalt als Reichtum
Migration, Zusammenleben und Willkommenskultur

Die Geschichte der Menschheit erzählt schon immer von Völkerwanderung und Migration. Flüchtlinge aus Krisengebieten sehnen sich nach Schutz und Sicherheit.

Wer vor der Armut flieht, braucht Arbeit und Zukunftspers-

© Robert Kneschke - Fotolia

pektiven. Helle Köpfe verlassen ihre Heimat und suchen im Ausland Chancen und Herausforderungen.

Voraussetzungen für eine gelungene Integration und das friedliche Zusammenleben von Menschen aus verschiedenen Kulturen sind eine entwickelte Willkommenskultur und die grundlegende interkulturelle Sensibilisierung der Mitmenschen.

Interkulturelle Sensibilität bedeutet Offenheit, Freundlichkeit und Akzeptanz von Unterschieden. Es ist die Fähigkeit, mit Menschen anderer Kulturen ein respektvolles Miteinander zu gestalten.

Interkulturelle Kompetenz umfasst das Bewusstsein über die eigene Kultur und über das eigene „kulturelle" Verhalten. Sie beinhaltet die Fähigkeit, die Unterschiede in der Wahrnehmung und Kommunikation sowie im Denken und Handeln wertfrei zu erfassen. Dadurch wird das Potenzial an Missverständnissen entschärft und die Akzeptanz der „Anderen" in ihrer Vielfalt möglich.

Mit der Menschenvielfalt eröffnen wir eine Quelle von Reichtum und Ressourcen. Sie kann zu Kreativität, Innovation und unerwarteten Ergebnissen führen, wenn man voneinander lernt und komplementäre Stärken aktiviert. Mit der Förderung interkultureller Kompetenz, der nötigen Sensibilität im Umgang und gutem Willen kann man viel erreichen. Integration und Zusammenleben sind für alle Beteiligten ein wichtiger Lernprozess.

Christiana Monschini Dubois
Dipl. Kommunikationswirtin, interkulturelle Beraterin
Idstein
Kulturbahnhof
Donnerstag 5.11.15 19 - 21 Uhr
1 Abend 3 UE
Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

GESUNDHEIT

L 44960 I
Gesundheit Multi-Kulti:
Europa kommt nach Deutschland
Welchen Einfluss hat die Globalisierung auf die Therapie?

Deutschland öffnet sich für Europa und erwartet eine solche Öffnung auch von seinen Menschen. 2012 meldete das Statistische Bundesamt in Wiesbaden, dass fast jede 3. Familie in Deutschland mindestens einen Elternteil mit „ausländischen Wurzeln" hat. Dies hat viele Konsequenzen und führt auch zu Diskussionen über das Gesundheitswesen, da Gesundheitspolitik nie ohne einen Blick auf „den Patienten" erfolgen sollte. Mittlerweile beschäftigen kritische Fragen z.B. nach „gerechten Gesundheitsleistungen" in Deutschland nicht nur die Gesundheitsökonomen. Die Bandbreite der Fragen reicht vom Einfluss von Migration auf die gesundheitliche Versorgung bis hin zu

© Trueffelpix - Fotolia

kulturspezifischen Angeboten innerhalb von Gesundheitsleistungen. Aktuelle Forschungsberichte, Erklärungsansätze und Entwicklungen im deutschen Gesundheitswesen fließen in den Vortrag ein.
Bei der diesjährigen Jahrestagung der Akademie für Ethik in der Medizin e. V. wird dies ebenfalls Thema sein. Deutschland hat ein Gesundheitssystem, das allen Menschen Zugang zu allen Gesundheitsleistungen ermöglichen möchte. Doch wie soll dieser Anspruch angesichts der Herausforderungen im Umgang mit kultureller und religiöser Verschiedenheit erfüllt werden? Was ist für wen und warum eine „gute Gesundheitsleistung“? Von veränderten Krankheitsschwerpunkten über kultursensible Pflege- und Gesundheitsversorgungskonzepte bis hin zu fachabteilungsübergreifenden, nicht-medizinischen Serviceangeboten des Krankenhauses, z. B. eine ökumenische Kapelle oder muslimische Gebetsteppiche zum Verleihen, stehen nicht nur im Fokus der aktuellen Diskussion, sondern auch im Mittelpunkt dieses Vortrags.

Birgit Döringer
Dipl.-Ergotherapeutin
Hochschule Fresenius, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Fachbereich Gesundheit

Idstein
Kulturbahnhof
Donnerstag 12.11.15 18.30 - 20.45 Uhr
1 Abend
Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

L 44100 I
Wer rastet, der rostet
Gesundheitsförderung für Seniorinnen und Senioren

Studierende der Hochschule Fresenius, „Fachbereich Gesundheit“, unterbreiten Ihnen auch in diesem Semester wieder attraktive Angebote zur Gesundheitsförderung. In bewährter Manier werden Workshops (an vier Nachmittagen) angeboten, die theoretisches Wissen und praktische Übungen miteinander verbinden. In Zusammenarbeit mit den Studierenden haben Sie die einmalige Gelegenheit, im Rahmen einer intensiven Betreuung Fragen rund um die Themen in den Workshops zu stellen. Die Workshops befassen sich mit Aspekten der Gesundheitsförderung durch Aktivität.
Werden Sie aktiv und übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit: MELDEN SIE SICH AN - via Volkshochschule.
Am Donnerstag, 19.11.2015, 16 Uhr, findet eine gemeinsame Auftaktveranstaltung in der Hochschule Fresenius (Neubau) statt, in der die Organisatoren und die Studierenden ihre Projekte vorstellen. Im Rahmen dieser Veranstaltung werden die genauen Themen der Workshops bekannt gegeben und Sie können sich direkt anmelden.

Studierende der Hochschule Fresenius
Fachbereich Gesundheit

Idstein
Hochschule Fresenius, Neubau
Einführungsveranstaltung: 19.11.2015 16 Uhr bis ca. 18 Uhr
Die Workshops finden jeweils freitags
von 14.30 Uhr - 17 Uhr statt.
Termine: 4.12. und 11.12.2015 sowie 8.1. und 15.1.2016.
5 Nachmittage

© Kzenon - Fotolia

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

Olaf Pütz
Hochschule Fresenius, Leiter des Zentrums für Hochschuldidaktik & E-Learning

WISSENSWERTES/SPEZIAL

L 10580 I

De ganze Daag Chemie

Ein Tag im Leben eines Chemikers

Der Vortrag stellt die Welt vor, wie Chemiker/innen sie sehen: Sie sehen Moleküle tanzen, wo andere nichts sehen. Anhand von Alltagsphänomenen (Digitalanzeige des Weckers, Obstsalat beim Frühstück, Überführung einer Schmuddelköchin mit Chemie-Kriminalistik, Knoblauchsaft – ein Zaubermittel?, der Schmand am Badewannenrand, die segensreiche Windel) versucht der Chemiker, Bilder in den Köpfen der Zuschauenden zu erzeugen - mit Hilfe von Experimenten. Dazu gehören Erklärungen mit „Händen und Füßen“, die Hand und Fuß haben, OBWOHL oder besser WEIL sie so einfach sind. Erst dann kommen die Formeln – wer hätte schon gern Musik zunächst über die Partitur gelernt?

© Foto: Privat

Professor Dr. Leo Gros

Hochschule Fresenius, Fachbereich Chemie & Biologie

Idstein

Kulturbahnhof

Donnerstag 26.11.15 19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

L 21320 I

Schutz vor Kriminalität im Internet

Computernutzung und das Internet bestimmen heute in großem Maße unseren Alltag. Sie eröffnen uns eine fast grenzenlose Möglichkeit der Kommunikation und Information.

Getreu dem Motto „Wo Licht ist, da ist auch Schatten“ haben Kriminelle das Internet ebenfalls für ihre Zwecke entdeckt.

Nun aber aus Angst auf die Vorzüge des Internet zu verzichten, sollte nicht der richtige Weg sein. Wer beim Surfen grundlegende Verhaltensregeln beachtet, wird auch weiterhin viel Freude im „World Wide Web“ haben.

Im Rahmen dieses Vortrages informiert Kriminaloberkommissar Andreas Grillich, Polizeipräsidium Westhessen, Fachexperte für Opferschutz und Fachberatung Cybercrime, über mögliche Gefahren im Internet, den vorsichtigen Umgang mit persönlichen Daten und über die Maschen krimineller Täter im Netz.

Folgende Themen stehen im Fokus des Vortragsabends:

– Schadsoftware (Viren, Trojaner)
– Gefahren in Sozialen Netzwerken
– Identitätsdiebstahl

© morganimation - Fotolia

– Ausspähen von Daten im Internet
– Computerbetrug
– Urheberrechtsverletzungen
– Aktuelle Kriminalitätsphänomene
– Gefahrenpotenzial rund um mobile Endgeräte
– PC Sicherheit
– Sicherheit beim Onlinebanking.

Andreas Grillich

Kriminaloberkommissar, Polizeipräsidium Westhessen, Abteilung Prävention

Idstein

Kulturbahnhof

Dienstag 16.2.16 19 - 21.15 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

(z.B. Handgelenkbefreiung), Stimmtraining, Reaktions- und Wahrnehmungsübungen sowie Gesprächen über potenzielle Gefahrensituationen wird das Selbstvertrauen in die eigene Verteidigungsfähigkeit gestärkt und Gegenwehr ermöglicht.
Mit Spiel, Spaß und Konzentration sowie Powertraining erfahren Sie, welche Kraft und Potenziale Sie entfalten können. Dabei liegt der Schwerpunkt des Kurses auf der Prävention und Deeskalation.
Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.
Bitte mitbringen: Antirutsch-Socken und Verpflegung.
Mindestteilnahme: 12 Personen
Bettina Lukas
Niedernhausen
Theißtalschule
Sporthalle Gymnastikraum
Samstag 12.9.15 10 - 16 Uhr
1 Tag 2 UE
€ 51,- keine Ermäßigung
Bitte melden Sie sich bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn an, damit wir den Kurstag bestätigen können.

L 44300 R
Amtlicher Sportbootführerschein Binnen
Dieser SFB-Binnen wird für alle Sportboote benötigt, die mit einem Motor von mehr als 15 PS (das ist, als hätte Ihr Auto 15 PS) ausgerüstet sind. Achtung: Auf dem Rhein ist der Schein weiterhin ab 5 PS vorgeschrieben!
Diese Schein heißt „Binnen", weil er im Binnenbereich gültig ist. Sie dürfen damit nicht an der Küste fahren.
In diesem Kurs wird nicht nur alles, was zur amtlichen Prüfung benötigt wird, behandelt. Es gibt auch viele weitere Tipps. Betonnung, Lichterführung, Schallsignale, Gesetzeskunde, Sicherheit, Wetter, Knoten, Motorenkunde sind Bestandteile des Kurses. Die Motorbootpraxis wird auf dem Rhein gefahren. Dort lernen Sie, eigenständig mit dem Boot umzugehen. Im Praxispreis sind alle Praxisstunden enthalten. Auch wenn Sie mal etwas mehr brauchen.
Prüfungstermin: 8.11.2015
Wollen Sie auch an der Küste fahren, sollten Sie mit dem Sportbootführerschein See beginnen. Sie ersparen sich dann einmal Praxiskosten.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Jochen Kotschwar
Winkel
REWE-Markt
Eingang rechte Seite, 1. Stock Raum 1
donnerstags 18 - 20.30 Uhr
Beginn: 22.10.15
3 Abende 10 UE
€ 265,60 keine Ermäßigung
In der Kursgebühr enthalten: € 19,60 für das Buch , € 95,- Prüfungsgebühren und € 85,- für Material und Praxis

L 44310 R **NEU**
Farbe zieht an – „Gut aussehen und sympathisch wirken"
Jede Teilnehmerin wird persönlich ausgetestet. Sie erkennen selbst, welche Farben Ihnen am besten stehen (Jahreszeitenmethode). Erlangen Sie mehr Sicherheit für optimale Farben, Form und Stil Ihrer Kleidung. Lernen Sie sich für berufliche und private Anlässe individuell dem Typ entsprechend zu kleiden. So steigern Sie Ihre Ausstrahlung. Sie wirken authentisch und zufrieden. Fehlkäufe und Stilbrüche werden vermieden. Spontankäufe bereiten keinen Frust mehr. Bitte kommen Sie ungeschminkt, kleiden Sie sich in Ihren Lieblingsfarben.
Bitte mitbringen: eine Auswahl Ihrer Lieblingskleidung bzw. Ihrer Fehlkäufe, Schminkuntensilien, Accessoires (Ketten, Schals) sowie Schreibzeug.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manuela Kugler
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
Samstag 16.1.16 10 - 18 Uhr
1 Tag 11 UE
€ 53,- keine Ermäßigung

L 44320 R **NEU**
Stilsicher kombiniert
Kurz bevor Sie das Haus verlassen, noch ein kurzer Blick in den Spiegel, passt alles? Sie betrachten sich, und ein Gefühl kommt auf, „irgendetwas stimmt nicht". Sie wissen nicht genau, ist es das Oberteil, das nicht zur Hose passt oder sind es die Schuhe, oder . . . Kleidungsstücke sprechen eine Sprache, sportlich, elegant, romantisch, leger, feminin, freundlich, machtvoll usw. Wir werden anhand Ihrer eigenen Garderobe Kombinationen entwickeln, die Ihre Persönlichkeit und Ihre Ausstrahlung unterstützen und Sie harmonisch wirken lassen. Ferner erfahren Sie, welche Schnittführung und Stoffqualität Ihre Körpersilhouette unterstützt.
Bitte mitbringen: Ihre Garderobe, so viel Sie tragen können.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manuela Kugler
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
Samstag 21.11.15 10 - 18 Uhr
1 Tag 11 UE
€ 53,- keine Ermäßigung

L 44330 R **NEU**
Zeitlos schön: Schmink-Abc
Hier erhalten Sie Alternativen zum klischeehaften Dutzend-Make-up. Ziel ist es, Ihre Persönlichkeit typgerecht hervorzuheben und zu unterstreichen. Im Einzelnen geht es um Gesichtscharakteristik, -form und -proportionen, Harmonie der Farben, Tipps für Abend-Make-up und gegen Hautirritationen. Auch mit kleinen Fältchen kann man toll aussehen.
Bitte mitbringen: Standspiegel, Stirnband, Kleenex, Wattepads und eigene Schminksachen (falls vorhanden).
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manuela Kugler
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
Samstag 10.10.15 11 - 16 Uhr
1 Tag 7 UE
€ 38,50 keine Ermäßigung
inkl. € 5,- Materialkosten

L 44340 R
Zeitlos schön . . . in jedem Alter
Ein perfektes Tages-Make-up soll auf Outfit, Typ und persönliche Vorlieben abgestimmt sein. Mit wenigen Schritten die Zeichen der Zeit kaschieren, schöne Partien betonen. Lernen Sie selbst, welche Schminktechniken und Farben für Ihren Typ optimal sind

und Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Sie lernen, wie Sie Ihre besten Seiten hervorheben können und sich mit wenig Aufwand für das Business, ein aufregendes Rendezvous, eine Festlichkeit oder den Alltag zu schminken.
Bringen Sie gern eigene Utensilien mit, damit wir sehen, ob die richtigen Farben für Sie dabei sind.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manuela Kugler
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
Samstag 26.9.15 14.30 - 17.30 Uhr
1 Nachmittag 4 UE
€ 24,50 keine Ermäßigung
inkl. € 3,- Materialkosten

L 44350 T
Make-up – aber natürlich!
Viele Frauen schminken sich, aber die wenigsten haben es gelernt. Daher kennen sie nicht die Wirkung für sich und auf andere, die ein professionelles Make-up ausmacht.
Wegen des gekonnt-professionellen Auftritts aber sehen viele erfolgreiche Leute so gut aus!
Eine Gesichtsanalyse bietet die Grundlage, damit dann unter genauer Anleitung ein auf natürlichen Farben aufgebautes Make-up erstellt werden kann.
Ziel des Seminars ist es, Ihr Erscheinungsbild im Privat- und Berufsleben zu optimieren.
Dieser sichtbare Unterschied führt zu einem positiven Lebensgefühl und einer ausstrahlungsstarken Persönlichkeit.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Aufstellspiegel, Hautreinigungspräparate, Creme, Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal sowie sämtliche dekorativen Make-up-Produkte, die Sie üblicherweise verwenden.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Ulrike Schmidt
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
Sonntag 15.11.15 10 - 17 Uhr
1 Tag 9 UE
€ 39,50 keine Ermäßigung
inkl. Materialkosten € 5,-

L 44360 T
Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung für Frauen
Sie lernen, Ihre Persönlichkeit und Ausstrahlung durch die richtigen Farben und den passenden Stil zu unterstreichen. Sicheres Auftreten und mehr Selbstbewusstsein werden gefördert. Damit Sie Fehlkäufe vermeiden, erfahren Sie vieles über die für Sie optimalen Farben, die passenden Kleiderformen und -längen, über Schmuck, Frisuren, Brillen und mehr.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Ulrike Schmidt
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
Sonntag 6.12.15 10 - 17 Uhr
1 Tag 9 UE
€ 34,50 keine Ermäßigung

L 44370 T **NEU**
Stilanalyse für Frauen – Selber sehen, was passt
Steht mir das, was ich mir gekauft habe? Wie kaschiere ich, was ich nicht so an mir mag? Worauf achte ich speziell bei meinem Körper? Es ist ganz einfach: Ihr individueller Körper gibt die Antwort! Ihre Gesichtslänge an Ihrem Körper gemessen – das Verhältnis Ihrer Schulter-Taille-Hüfte – die Breite von Hand- und Fußgelenken – und anderes mehr zeigt, welche Rock- und Hosenformen, Proportionen, Schnitte, Muster und Stoffe für Sie optimal sind. Diese Rückschlüsse haben Sie bereits intuitiv bei Ihren Lieblings-Kleidungsstücken gezogen! Machen Sie aus diesem Bauchgefühl „bewusstes Sehen"! Lernen Sie sich selbst besser kennen – gewinnen Sie Sicherheit und Klarheit darüber, in welcher Kleidung Sie toll aussehen und sich wohlfühlen!
Bitte mitbringen: Unbedingt mehrere Lieblings-Kleidungsstücke und Schrankhüter, Handspiegel, Schreibzeug und ein Getränk.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manuela Kugler
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Raum R13
Samstag 28.11.15 10 - 18 Uhr
1 Tag 10 UE
€ 50,- keine Ermäßigung

L 44380 T **NEU**
Wie viel Geld hängt ungetragen in Ihrem Kleiderschrank?
Sie schauen jeden Morgen verzweifelt auf Ihre Kleidersammlung und fragen sich: Was zieh' ich an? Sie wollen einen Überblick gewinnen: Was habe ich an Tragbarem und Passendem im Schrank? Sie möchten ohne viel Aufwand schick und bequem angezogen sein? Für jeden Anlass und jede Gelegenheit? Sie möchten beim Einkaufen Zeit und Geld sparen? Staunen Sie, wie einfach das geht! Sie lächeln zukünftig, wenn Sie Ihren Kleiderschrank öffnen, vermeiden Fehlkäufe und reisen mit leichtem Koffer. Ich zeige Ihnen den Weg zu Ihrem gut sortierten Kleiderschrank – zu Kleidung, die zu Ihrer Persönlichkeit passt und Sie glücklich macht
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manuela Kugler
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
Dienstag 8.12.15 19 - 21 Uhr
1 Abend 3 UE
€ 16,- keine Ermäßigung

L 44390 I **NEU**
Wie viel Geld hängt ungetragen in Ihrem Kleiderschrank?
Text siehe Kurs L 44380 T
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manuela Kugler
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
Dienstag 13.10.15 19 - 21 Uhr
1 Abend 3 UE
€ 16,- keine Ermäßigung

L 44400 I **NEU**
Farbe zieht an – „Gut aussehen und sympathisch wirken"
Jede Teilnehmerin wird persönlich ausgetestet, Sie erkennen selbst, welche Farben Ihnen am besten stehen (Jahreszeitenmethode). Erlangen Sie mehr Sicherheit für optimale Farben, Form und Stil Ihrer Kleidung.

Lernen Sie sich für berufliche und private Anlässe individuell dem Typ entsprechend zu kleiden. So steigern Sie Ihre Ausstrahlung. Sie wirken authentisch und zufrieden. Fehlkäufe und Stilbrüche werden vermieden, Spontankäufe bereiten keinen Frust mehr. Bitte kommen Sie ungeschminkt, kleiden Sie sich in Ihren Lieblingsfarben.
Ein Farb-Pass (€ 27,-) kann im Kurs erworben werden.
Bitte mitbringen: Eine Auswahl Ihrer Lieblingskleidung bzw. Ihrer Fehlkäufe, Schminkutensilien, Accessoires (Ketten, Schals) sowie Schreibzeug.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manuela Kugler
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
Samstag 14.11.15 10 - 18 Uhr
1 Tag 11 UE
€ 53,- keine Ermäßigung

L 44410 I **NEU**
Zeitlos schön: Schmink-Abc (40+)
Hier erhalten Sie Alternativen zum klischeehaften Dutzend-Make-up. Ziel ist es, Ihre Persönlichkeit typgerecht hervorzuheben und zu unterstreichen. Im Einzelnen geht es um Gesichtscharakteristik, -form und -proportionen, Harmonie der Farben, Tipps für Abend-Make-up und gegen Hautirritationen. Auch mit kleinen Fältchen kann man toll aussehen.
Bitte mitbringen: Ggf. eigene Schminksachen.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manuela Kugler
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
Samstag 31.10.15 11 - 16 Uhr
1 Tag 7 UE
€ 38,50 keine Ermäßigung
inkl. € 5,- Materialkosten

L 44420 I **NEU**
Infoveranstaltung Basenfasten
Mehr Wohlbefinden mit Basenfasten – Sinne schärfen, neue Energien wecken, Körper entlasten. Mit der Methode des Basenfastens ist das Fasten nun auch für all diejenigen möglich, die nicht völlig auf feste Nahrung verzichten können oder möchten. Erfahren Sie, wie Sie eine Basenfastenwoche in Ihrem Alltag integrieren und wie sich darüber hinaus der erreichte Erfolg halten lässt. Leckere Rezepte zum Mitnehmen runden den Vortrag ab.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Inge Wertgen
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
Montag 21.9.15 19 - 20.30 Uhr
1 Abend 2 UE
€ 11,- keine Ermäßigung

L 44430 I
Basenfastenwoche
Neue Energie wecken, Körper entlasten, überflüssige Pfunde verlieren.
Sich Zeit nehmen, sich wieder in den Mittelpunkt stellen und sich für eine begrenzte Zeit aus dem Alltag lösen – all das ist mit einer Basenfastenwoche machbar. Basenfasten ist eine für jeden verträgliche Form des Fastens und lässt sich besonders gut berufsbegleitend durchführen.
In einer 7-Tage-Basenkur essen und trinken Sie alles, was der Körper basisch verstoffwechselt: Obst, Gemüse, Kartoffeln, Pilze, Kräuter, Salate, Sprossen, Samen, Keime, Säfte, Tee, Wasser u.v.m. Eine Verlängerung der Kur bis zu drei Wochen ist möglich.
Im Kurspreis enthalten sind eine Basenfastenmappe mit Informationen rund um Ihre Basenfastenwoche, Planung und Zubereitung der Mahlzeiten fürs Büro, fastenunterstützende Tipps und ein ausführlicher Rezeptteil.
Während der sieben Tage des Basenfastens finden vier Treffen in der Gruppe statt.
1. Treffen: Einführungsabend
   Sie erfahren alles, was Sie für die richtige Durchführung Ihrer Basenfastenwoche wissen müssen
   Montag 29.9.15 19 - ca. 21 Uhr
2. Treffen: Vorbereitung auf die Basenfastenwoche (Einzelgespräche)
   Freitag 2.10.15 19 - ca. 21 Uhr
3. Treffen: Austausch und Entspannung
   Dienstag 6.10.15 19 - ca. 20.30 Uhr
4. Treffen: Abschlussrunde - Gesprächsrunde und Tipps für die Zeit danach
   Mittwoch 7.10.15 19 - ca. 20.30 Uhr

Mindestteilnahme: 5 Personen
Inge Wertgen
Idstein
Erich-Kästner-Schule Musikraum
dienstags 19 - 21 Uhr
Beginn: 29.9.15
4 Abende 9 UE
€ 68,50 ermäßigt € 51,50

L 44440 I **
Idstein kocht

L 44450 I **
Idstein kocht

L 44455 I
Cazuela – ein kombinierter Koch-Sprachkurs [A2]
Cazuela ist der gemeinsame Name für eine Vielzahl von bestimmten Speisen, besonders aus Südamerika.
An diesem Kursabend wird ein altes Hausrezept der Dozentin gekocht. Im Anschluss werden die Gerichte serviert. Dabei besteht die Möglichkeit, die Spanischkenntnisse bei einem Glas Wein aufzufrischen. Sie erhalten auch allgemeine Informationen über Ernährung und die verwendeten Lebensmittel.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Rosemarie Röder
Niedernhausen
Theißtalschule
Geb. D Raum 107, Küche
Kurstag wird noch bekannt gegeben 18 - 21 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 33,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44460 R
Fingerfood
Fingerfood für Partys und andere Anlässe
Machen Sie aus jeder Feier ein richtiges Fest mit tollem Fingerfood.
Lachsröllchen, Frischkäsetaler, Minispieße, gefüllte Blätterteigtaschen, pikante Käsehappen, Garnelenspieße und vieles mehr. Der Fantasie und der Kreativität sind keine

**** INFORMATIONEN ZU DIESEM KURSANGEBOT FINDEN SIE AUF DEN SEITEN 111-116 IM HERBSTPROGAMM DER „FAMILIEN- UND SENIORENAKADEMIE“**

Grenzen gesetzt.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Winfried Steinebach
Geisenheim
Berufliche Schulen
Bauteil D, Küche Raum 101
Mittwoch 14.10.15 18 - 21 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 32,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44470 R
Rund um die Kartoffel
Früher fristete die Kartoffel das Dasein eines echten Kellerkindes. Dabei ist sie sehr gesund und noch dazu kalorienarm.
Lernen Sie die Kartoffel von einer ganz anderen Seite kennen.
In Verbindung mit Fisch, Fleisch und Gemüse wird die „Tolle Knolle“ ein echter Genuss.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Messer, Weinglas, Behälter für Reste.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Hiltrut Römer
Geisenheim
Leopold-Bausinger Schule Küche
Mittwoch 16.9.15 18.30 - 21.30 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 32,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44480 R **NEU**
Herzhaft in den Herbst
Rheinischer Zwiebelkuchen und Vogelsberger Salzekuchen passen ideal zu jungem und ausgereiftem Wein. Außerdem können sie als herzhafte Gerichte oder als deftige Snacks genossen werden.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Winfried Steinebach
Eltville
Eltviller Backhaus Eckerich
Mittwoch 9.9.15 18 - 21 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 32,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44490 R
Vegetarisches Weihnachtsmenü
Sie wollen dieses Jahr zu Weihnachten auf Fleisch verzichten oder bekommen Gäste, die sich vegetarisch ernähren und haben aber keine Idee, was Sie zubereiten sollen?
Dann sind Sie in unserem Kurs richtig. Lassen Sie sich überraschen, was man an festlichen vegetarischen Gerichten zubereiten kann.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Messer, Weinglas, Behälter für Reste.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Hiltrut Römer
Geisenheim
Leopold-Bausinger Schule Küche
Donnerstag 10.12.15 18.30 - 21.30 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 32,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44500 R
Indische Küche mit ayurvedischen Kräutern und Gewürzen
Nach den Grundprinzipien Khapa, Vada und Pita
Ayurvedische Küche – Die Kunst, das Richtige zu essen und ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen.
Die Farben Indiens schillern besonders in der indischen Küche. Sie sind eingeladen, die farbige Fülle der ayurvedischen Kräuter wie Koriander, Minze, Ingwer, Galgant, Tamarinde, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Kardamom, Lorbeerblätter, Nelken, Sternanis, Muskat kennenzulernen.
Wir werden Fleisch- und Gemüsegerichte, Currys, Soßen und Chutneys zubereiten. Die Verwendung von ayurvedischen Kräutern und die Anwendung der Ayu-Kochmethode ist eine Kunst mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.
Lassen Sie sich von den Geschmackserlebnissen begeistern und lernen Sie nebenbei Schneidetechniken, raffinierte Gewürzmischungen, exotische Kräuter und vieles mehr in diesem Kochkurs kennen!
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Stäbchen, Schürze, Geschirrtücher, Küchenrolle, Mörser (wenn vorhanden).
Mindestteilnahme: 6 Personen
Cho Mar Tin Seinecke
Geisenheim
Leopold-Bausinger Schule Küche
Freitag 9.10.15 17 - 21 Uhr
1 Abend 5 UE
€ 39,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 10,-

L 44510 R
Sushi und Co.
Tempura, Fingerfood, Gyosa und Japanische Nudelsuppe
Wir werden die Zubereitung von Maki und Gunkan Maki sowie Nigiri Sushi und Kalifornia Sushi lernen, welche mit Shogagari (eingelegtem Ingwer), Wasabipaste und Shoyu serviert werden. Tofu- und Gemüse-Tempura, Japanische „Gyosa“-Maultaschen gehören zu der japanischen Finger-Food-Küche und werden mit einfachen Tricks und Kniffen zubereitet. Die schnelle und sachkundige Zubereitung von Wakame-(Seetang)Salat und Sojasprossen-Salat garantiert, dass die Gaumenfreude nicht zu kurz kommt. Miso-Daschi-Suppe und japanische Buchweizen-Nudelsuppe sind Wintergerichte, die in Japan sehr begehrt und unentbehrlich sind. Ergänzend wird „Ocha“, japanischer Grüner Tee serviert.
Der Kurs vermittelt sowohl die Zubereitung der Speisen im Wok wie auch den Umgang mit Stäbchen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Stäbchen, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser, Wok und Mörser (wenn vorhanden).
Mindestteilnahme: 6 Personen
Cho Mar Tin Seinecke
Geisenheim
Leopold-Bausinger Schule Küche
Freitag 13.11.15 16 - 21 Uhr
1 Tag 6 UE
€ 45,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 11,-

L 44520 R **NEU**
Backen aus der Lamäng
Ohne festes Rezept. Keine Fertigbackmischung. Kein Backautomat.
Sie erfahren, wie Sie mit einfachen Mitteln verschiedene Brote, Brötchen ... backen können und erhalten Richtlinien für Hefe und

Sauerteig und worauf Sie beim Improvisieren zu achten haben.
Im Töpferofen wird Erde zu Töpfen und zu „Backsteinen“ gebrannt. Im Holländischen sagt man für Töpfer auch Potjebaker (Topfbäcker) und im Westerwald gibt es das „Kannenbäckerland“.
Wir backen unsere Teig-Mischungen im Töpferofen und Sie erfahren, wie Sie das zuhause im Backofen oder im „Feuer“ nachvollziehen können. Bitte bringen Sie eine Schüssel mit und Handtücher, Blech, Formen, Küchenbrett und, wenn Sie haben, auch Teigschaber, irgendwelches Getreide, Körner, Mehl, Vollkornmehl, Gewürze, egal was.
Informationen und was Sie im Einzelnen mitbringen können, erhalten Sie von mir am Telefon: 06123 / 39 55.
Mindestteilnahme: 5 Personen
Thomas Benirschke
Kiedrich
Atelier-Helmrichs-Mühle
Samstag 10.10.15 14 - 19 Uhr
1 Nachmittag 7 UE
€ 55,50 keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 8,-

L 44530 R **NEU**
Backen aus der Lamäng
Text siehe L 44520 R
Mindestteilnahme: 5 Personen
Thomas Benirschke
Kiedrich
Atelier-Helmrichs-Mühle
Samstag 17.10.15 14 - 19 Uhr
1 Nachmttag 7 UE
€ 55,50 keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 8,-

L 44540 R **NEU**
Muffins und Dessertkuchen mit flüssigem Kern
Verschiedene Muffins und Kuchen mit flüssigem Kern. Ideal zu Kindergeburtstagen oder für alle, die gerne etwas Besonderes mögen und gerne naschen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Winfried Steinebach
Eltville
Eltviller Backhaus Eckerich
Mittwoch 7.10.15 18 - 21 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 32,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44550 R **NEU**
Butterzarte Weihnachtsplätzchen
Sie backen verschiedene Weihnachtsplätzchen, die auf der Zunge zergehen, z.B. Spritzgebäck, Buttergebäck, Spitzbuben, Vanillekipferl, Heidesand und andere.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Winfried Steinebach
Eltville
Eltviller Backhaus Eckerich
Mittwoch 4.11.15 18 - 21 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 32,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44560 T **NEU**
Gesunde Küche – knackig und fettarm
Angesichts des großen Angebots an Fastfood, Halbfertig- und Fertigprodukten in den Supermärkten und Schnellimbissen ist die Verlockung heute groß, sich nicht selbst an den Herd zu stellen. Gesund ist das aber nicht, denn diese Gerichte enthalten kaum Vitamine, dafür umso mehr Fett, Zucker und Zusatzstoffe. Der Koch Daniel Zimmer möchte Ihnen zeigen, wie man mit frischen Zutaten einfach und mit relativ wenig Zeitaufwand gesünder und fettreduziert kochen kann. Die Gerichte sind teilweise zum Einfrieren geeignet – so muss man auch an stressigen Tagen nicht zwangsläufig auf Fastfood zurückgreifen. Nach dem Kochen werden die Speisen jeweils in netter Runde gemeinsam verkostet.
Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtücher, eine Schürze und ein Getränk nach Wahl.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Daniel Zimmer
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
jeweils samstags:
10.10., 17.10., 7.11. und 14.11.15 10 - 13 Uhr
4 Vormittage 20 UE
€ 87,50 ermäßigt € 73,-
inkl. Lebensmittelkosten € 28,-

L 44570 T **NEU**
Kochen für mich alleine – lohnt sich das?
Nach dem Besuch dieses Kurses werden Sie diese Frage ganz selbstverständlich und selbstbewusst mit „doch, es lohnt sich immer!“ beantworten. Ein Basiskurs für Singles, die ihre Fähigkeiten und Kenntnisse am Herd mit Gleichgesinnten erweitern möchten. Koch-Neulinge sind herzlich willkommen – die Zubereitung aller Gerichte wird Schritt für Schritt erklärt. Nach dem Kochen werden die Speisen jeweils in netter Runde gemeinsam verkostet.
Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtücher, eine Schürze und ein Getränk nach Wahl.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Daniel Zimmer
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
donnerstags 18 - 21 Uhr
Beginn: 24.9.15
4 Abende 20 UE
€ 87,50 ermäßigt € 73,-
inkl. Lebensmittelkosten € 28,-

L 44580 T **NEU**
Fisch und anderes Meeresgetier
Fisch und andere Meeresfrüchte sind gesund und fettarm. 2 x pro Woche sollte laut den Empfehlungungen der Ernährungswissenschaftler Fisch auf den Tisch. Was aber können wir kochen außer Matjesfilets, Pannfisch und Kabeljau(-fischstäbchen)?
Da gibt es vielerlei: Neben Gerichten wie Bouillabaisse, Pangasius und Thunfischfrikadellen zeigt Ihnen der Koch Daniel Zimmer auch, wie fettreduzierte Krabbencocktails, Muscheln in Tomatensoße, Lachsfilets und gesunde Fischburger zubereitet werden können.
Nach dem Kochen werden die Speisen in netter Runde gemeinsam verkostet.
Bitte mitbringen: Messer, Geschirrtücher, eine Schürze und ein Getränk nach Wahl.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Daniel Zimmer
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Samstag 8.8.15 10 - 13.45 Uhr
1 Vormittag 5 UE
€ 28,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 8,-

L 44590 T **NEU**

Neue Kartoffelküche

Kartoffeln sind eine wertvolle Kohlenhydrat-Quelle und versorgen uns zudem mit Mineralien und Vitaminen. Kartoffeln sind deshalb ein ideales Aufbaumittel vor und in der kühlen Jahreszeit. So enthalten Kartoffeln zum Beispiel viel Vitamin C – was ihnen den Namen „Zitrone des Nordens" beschert hat. Kombiniert mit reichlich Gemüse und magerem Fleisch oder Fisch passen die Knollen wunderbar in die gesunde Küche.
Lassen wir uns die gesunden Erdäpfel also als Kartoffelpuffer, Gröstel-Pfanne, als Suppe, Ofenkartoffel mit Dip, Auflauf, Risotto und vieles mehr schmecken.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Barbara Henniges
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Freitag 9.10.15 17 - 20 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 21,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten 5,- €

L 44600 T

Fingerfood

Fingerfood für Partys und andere Anlässe.
Machen Sie aus jeder Feier ein richtiges Fest mit tollem Fingerfood.
Lachsröllchen, Frischkäsetaler, Minispieße, gefüllte Blätterteigtaschen, pikante Käsehappen, Garnelenspieße und vieles mehr. Der Fantasie und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Winfried Steinebach
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Mittwoch 28.10.15 18 - 21 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 32,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44610 T

Kochen mit Wildkräutern

Wir kochen zusammen ein leckeres Menü, bei dem sich alles um Wildkräuter dreht, die wir jetzt überall finden können: eine leckere Suppe, einen Salat, eine Vor- und eine Hauptspeise sowie ein tolles Dessert!
Natürlich erfahren Sie nebenbei interessante Einzelheiten über die verwendeten Kräuter wie zum Beispiel Giersch und Brennnesseln und die weiteren, im Gericht verarbeiteten Lebensmittel.
Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Getränk, Behälter für Reste.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Uta Lippold
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Dienstag 29.9.15 17 - 21 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 32,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 7,-

L 44620 T **NEU**

After work cooking

Schnelle Küche nach dem Job
Berufstätige wollen nach getaner Arbeit nicht noch stundenlang in der Küche stehen, um das Essen für sich (und die Lieben) zuzubereiten. Da sind gute Ideen für schnelle und trotzdem gesunde Gerichte gefragt. Raffinierte Ideen für die schnelle, unkomplizierte Küche – entspanntes Arbeiten am Herd. Lust auf etwas Warmes am Abend in den kalten Wintermonaten? Dann sind eine feine Petersilienwurzelcremesuppe, ein pikanter Kartoffel-Paprika-Eintopf, ein exotisches Chicken-Mango-Curry genau das Richtige! Mit knackigem Gemüse der Saison gelingen wunderbare Kreationen, die auch als Hauptgericht serviert werden können. Minimaler Aufwand und maximaler Geschmack – und trotzdem nicht zu fettig. Die meisten Gerichte sind in weniger als einer halben Stunde zubereitet.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Barbara Henniges
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Freitag 13.11.15 17 - 20 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 21,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 5,-

L 44630 T

Italienisch kochen
und erste Worte lernen [A1]

Spaghetti al pesto – wem läuft bei diesem Gericht nicht das Wasser im Munde zusammen! Aber die italienische Küche gibt natürlich noch viel mehr her. Einige typische Gerichte kochen und genießen Sie zusammen mit der Mailänderin Manuela Pirola und lernen dabei ganz spielerisch, mit viel Spaß und Genuss, Ihre ersten Italienisch-Vokabeln. Überdies erfahren Sie einiges über die verwendeten Lebensmittel und die Esskultur Italiens.
Bitte mitbringen: Messer, Vorratsdosen, Geschirrtuch.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manuela Pirola
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Samstag 12.9.15 10 - 13 Uhr
1 Vormittag 4 UE
€ 31,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 10,-

L 44640 T

Kochen und Sprache: Tapas

Eine Einführung in die Köstlichkeiten der spanischen Küche mit einfachen und leckeren Rezepten. Beim Kochen lernen Sie erste Worte auf Spanisch und entdecken gemeinsam den Geschmack traditioneller und moderner Tapas: salmorejo, tortilla de patata, gazpacho, croquetas und vieles mehr.
Bitte mitbringen: Messer, Vorratsdosen, Geschirrtuch.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Ingrid Asensio
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Gebäude B Cafeteria
Freitag 31.7.15 17 - 20 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 31,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 10,-

L 44650 T

Kochen und Sprache: Tapas

Text siehe Kurs L 44640 T

Bitte mitbringen: Messer, Vorratsdosen, Geschirrtuch.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Ingrid Asensio
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Freitag 25.9.15 17 - 20 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 31,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 10,-

L 44660 T **NEU**
Schwedische Speisen und erste Worte [A1]
Schweden sind Genießer. Köttbullar, Janssons frestelse und Kladdkaka, diese typisch schwedischen Gerichte kochen bzw. backen und verspeisen Sie zusammen mit der Schwedin Eva Windrath und lernen dabei ganz spielerisch, mit viel Spaß und Genuss, Ihre ersten Schwedisch-Vokabeln. Überdies erfahren Sie einiges über die verwendeten Lebensmittel und die Esskultur Schwedens.
Bitte mitbringen: Messer, Vorratsdosen, Geschirrtuch.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Eva Windrath
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Freitag 18.9.15 17.30 - 21.30 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 30,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 10,-

L 44670 T
Gesunde Küche der Türkei
Die türkische Küche bzw. türkische Rezepte gehören neben der Küche Chinas und Frankreichs zu den raffiniertesten der Welt, denn im Kochtopf der türkischen Küche verschmelzen viele Kulturen. Viel Gemüse, Olivenöl und Hülsenfrüchte machen die türkische Küche zu einer der gesündesten Küchen überhaupt.
Wir kochen ein Menü mit den klassischen Spezialitäten einer ideenreichen Landesküche: Vorspeise, Hauptgang mit unterschiedlichen Fleischarten und eine leckere Nachspeise. Im Anschluss werden wir die Mahlzeit gemeinsam verspeisen.
Bei Interesse kann der Kurs in Absprache gerne verlängert werden.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Gül Arsiray
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Mittwoch 4.11.15 18 - 22 Uhr
1 Abend 5 UE
€ 36,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44680 T **NEU**
Russische Küche und Eigenheiten (Teil 1)
Wir bereiten ein Menü mit typischen russischen Gerichten vor und beschäftigen uns mit essenziellen Fragen des Lebens.
Warum sind Russen so laut und so theatralisch? Wie überstehe ich meinen Urlaub, wenn ich von Russen umgeben bin? Warum, wann und wie wurde Wodka zum Nationalgetränk der Russen? Viele Fragen, aber Antworten darauf sind von praktischer Bedeutung.
Lernen Sie die Vielfalt der Russischen Küche und die kulturellen Eigenheiten in einer ungezwungenen Atmosphäre kennen.
Und keine Angst, es wird durchgehend Deutsch gesprochen.
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, Vorratsbehälter.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Nadeshda Demidova
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Sonntag 11.10.15 11 - 17 Uhr
1 Tag 8 UE
€ 50,50 keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten und Rezepte € 15,-

L 44690 T
Die Küche des Orients
Lernen Sie ausgewählte Köstlichkeiten der gesunden, frischen und mediterranen Küche des nahen Orients (Libanon, Syrien, Jordanien) kennen. Wir schnippeln, kochen, erzählen, essen und trinken nach Art der Südländer – mit genug Zeit! Natürlich erhalten Sie auch allgemeine Informationen über Ernährung und die verwendeten Lebensmittel.
Bitte mitbringen: Schneidebrett, Küchenmesser und Dosen für den Heimtransport von eventuellen Resten.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Angelika Vogel
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Freitag 29.1.16 18.15 - 22 Uhr
1 Abend 5 UE
€ 36,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44700 T
Ayurvedische Kochkunst mit indischen Gewürzen
Die ayurvedische Kochkunst (Ayurveda = die Wissenschaft von gesundem und langem Leben) besteht im Wissen um die Wirkung der Nahrungsmittel auf das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.
In dem Kurs entdecken wir unsere Veranlagung und Typ-Konstitution als Vada (Bewerbungsprinzip), Pita (Stoffwechselprinzip) und Kapha (Bindungsprinzip).
Jeder Typ benötigt eine individuell abgestimmte Ernährung. Die jahrtausendealte indische Heilkunst bringt die drei inneren Kräfte, von denen unser Befinden und Wohlergehen bestimmt wird, ins Gleichgewicht. Eine harmonische, ayurvedische Ernährungsweise stärkt das Energiesystem von Körper, Geist und Seele. Die Farben Indiens schillern, nicht zuletzt durch die farbigen Gewürzberge, besonders in der Ayurvedaküche. Diese Kochkunst und die Notwendigkeit einer bewussten Ernährung sollen gelehrt werden. Nahrungsaufnahme dient hier der Heilung und als heiliger Akt (Energietransformation) und nicht zur Sättigung des Körpers oder zum Stillen des Hungers.
Sie werden in der Lage sein, die Bestandteile der schnellen Alltagsküche einfach und gesund zuzubereiten. Gemeinsam werden wir Suppen, Gemüse, Salate und Dessert herstellen und uns an den exotischen Zutaten, deren Anwendung, Wirkung und Geschmack erfreuen, die eine wahre Gaumenfreude sind.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser, Getränke für den Eigenbedarf, Behälter zum Mitnehmen des evtl. übrig gebliebenen Essens.
Mindestteilnahme: 6 Personen

Cho Mar Tin Seinecke
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Samstag 26.9.15 14 - 18 Uhr
1 Nachmittag 5 UE
€ 39,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 10,-

L 44710 T
Sushi und Co.
Tempura, Fingerfood, Gyosa und Japanische Nudelsuppe
Wir werden die Zubereitung von Maki und Gunkan Maki sowie Nigiri Sushi und Kalifornia Sushi lernen, welche mit Shogagari (eingelegtem Ingwer), Wasabipaste und Shoyu serviert werden. Tofu- und Gemüse-Tempura, japanische „Gyosa"-Maultaschen gehören zu der Japanischen Fingerfood-Küche und werden mit einfachen Tricks und Kniffen zubereitet. Die schnelle und sachkundige Zubereitung von Wakame-(Seetang)Salat und Sojasprossen-Salat garantiert, dass die Gaumenfreude nicht zu kurz kommt. Miso-Daschi-Suppe und japanische Buchweizen-Nudelsuppe sind Wintergerichte, die in Japan sehr begehrt und unentbehrlich sind. Ergänzend wird „Ocha", japanischer Grüner Tee serviert.
Der Kurs vermittelt sowohl die Zubereitung der Speisen im Wok wie auch den Umgang mit Stäbchen. Natürlich erhalten Sie auch allgemeine Informationen über Ernährung und die verwendeten Lebensmittel.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Stäbchen, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser (Wok und Mörser, wenn vorhanden).
Mindestteilnahme: 6 Personen

Cho Mar Tin Seinecke
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Samstag 7.11.15 13 - 18 Uhr
1 Nachmittag 7 UE
€ 50,50 keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 11,-

L 44720 T **NEU**
Macarons – Verführung, Sucht und Herausforderung
Sie sehen entzückend aus, sind aber eine wahre Herausforderung für jede/n angehende/n Konditor/in. Wir backen diese verführerischen knusprigen „Kekse" auf Baiser-Basis, ganz ohne Mehl. Anschließend gestalten wir mit verschiedenen Füllungen unsere eigenen Patisserie-Kunstwerke. Ein Hauch von Frankreich bei uns zu Hause!
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, Vorratsbehälter.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Nadeshda Demidova
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Sonntag 4.10.15 11 - 17 Uhr
1 Tag 8 UE
€ 49,50 keine Ermäßigung
inkl. € 14,- für Zutaten und Rezepte

L 44730 T **NEU**
Kuchen im Glas
Gäste stehen unerwartet vor der Tür oder Sie sind kurzfristig eingeladen und brauchen ein individuelles Geschenk. Wie wäre es mit einem Kuchen, der im Glas gebacken und aufbewahrt wird? Sie lernen alles, worauf bei der Zubereitung, beim Backen und der Lagerung zu achten ist. Mit einem Kuchenvorrat gehen Sie nach Hause. Auch Ernährungsbesonderheiten wie Veganismus, Laktose- oder Glutenintoleranz können dabei berücksichtigt werden.
WICHTIG: Bitte unbedingt vor Kursbeginn eine eventuell vorhandene Lebensmittel-Unverträglichkeit mitteilen!
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Nadeshda Demidova
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Sonntag 20.9.15 11 - 17 Uhr
1 Tag 8 UE
€ 58,50 keine Ermäßigung
inkl. € 23,- für Zutaten und Rezepte (der Betrag enthält Kosten für spezielle Gläser, zusätzliche leere Gläser können im Kurs für € 2,- pro Glas erworben werden).

L 44740 T **NEU**
Vegan backen
Vegan leben, aber nicht auf den Genuss verzichten müssen? Das ist nicht immer einfach und wird insbesondere beim Backen klar. Nach erprobten Rezepten backen wir Brot, Kuchen, Muffins und Kekse. Als Vorbereitung auf die Weihnachtszeit backen wir einen weihnachtlichen Kuchen im Glas, der auch als Geschenk verwendet werden kann.
WICHTIG: Bitte unbedingt vor Kursbeginn eine eventuell vorhandene Lebensmittel-Unverträglichkeit mitteilen!
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Nadeshda Demidova
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Samstag 12.12.15 11 - 17 Uhr
1 Tag 8 UE
€ 49,50 keine Ermäßigung
inkl. € 14,- für Zutaten und Rezepte

L 44750 T **NEU**
Butterzarte Weihnachtsplätzchen
Verschiedene Weihnachtsplätzchen, die auf der Zunge zergehen, z.B. Spritzgebäck, Buttergebäck, Spitzbuben, Vanillekipferl und Heidesand.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Winfried Steinebach
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Cafeteria
Mittwoch 11.11.15 18 - 21 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 32,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44760 I **NEU**
Kochen unter Männern
Ob Anfänger oder Hobbykoch – hier wird unter Männern gekocht.
Kochen macht Spaß, sinnlich, kommunikativ und entspannt – wenn man es kann.
Der Dozent, Winfried Steinebach, kocht seit 30 Jahren und betreibt seit 7 Jahren einen Cateringservice. In diesem Kochkurs werden zunächst klassische 3-Gang-Menüs zubereitet. Das kleine Extra sind Tipps und Tricks aus der Profiküche. Wünsche der Teilnehmer werden berücksichtigt.

Werden Sie zu einem kreativen und passionierten Koch.
Winfried Steinebach
Idstein
Limesschule, Eingang B1 Küche
Kurstage: donnerstags
28.5., 25.6., 23.7. jeweils 18 - 21 Uhr
3 Abende 12 UE
€ 78,50 keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 36,- für die drei Kursabende

L 44765 I
Vegane Ernährung – liegt im Trend
Ein Trend, hinter dem eine Haltung steht Kein Fleisch, kein Fisch und keine Eier – bewusster Verzicht auf tierische Lebensmittel. Langweilig? Nein, richtig lecker und gesund.
Vegane Ernährung bietet die Möglichkeit, bewusst und ganzheitlich Leben und Ernährung zu gestalten. An den beiden Abenden werden köstliche und raffinierte vegane Mahlzeiten zubereitet und genossen. Garniert wird die gemeinsame Zeit mit Tipps, Empfehlungen und Hinweisen zur veganen Ernährung. Vegan kochen ist unkompliziert, abwechslungsreich und lecker!
Mindestteilnahme: 8 Personen
Stefanie Kehr
Idstein
Limesschule, Eingang B1 Küche
dienstags 18 - 21 Uhr
Beginn: 3.11.15
2 Abende 8 UE
€ 67,50 keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 25,-

L 44770 I
Kochfreunde Idstein
Männer treffen sich, um gemeinsam zu kochen und zu genießen. Zubereitet wird an jedem Kochabend ein Drei-Gang-Menü.
Kurs ist bereits belegt.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle in Idstein.
Günter Lehne
Niedernhausen
Theißtalschule, Geb. D, Raum 107 Küche
Kurstage: donnerstags, 10.9., 8.10., 5.11., 3.12.15 und 14.1.16 jeweils 18.30 - 21.30 Uhr
5 Abende 20 UE
€ 61,50 keine Ermäßigung

L 44780 I **NEU**
Partyrezepte
Was ist eine Party ohne raffinierte Leckereien? Es gibt schöne Rezepte, die jeder kreativ selbst gestalten kann. So schaffen Sie ein kulinarisches als auch optisches Highlight für jede Party.
Bitte mitbringen: Schürze und Vorratsdosen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Karola Limberg
Idstein
Limesschule, Eingang B1 Küche
Donnerstag 24.9.15 18 - 21 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 28,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44790 I **NEU**
Herzhaft in den Herbst
Text siehe Kurs L 44480 I
Mindestteilnahme: 8 Personen
Winfried Steinebach
Idstein
Limesschule, Eingang B1 Küche
Mittwoch 23.9.15 18 - 21 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 28,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44800 I **NEU**
Fisch und anderes Meeresgetier
Text siehe L 44580 T
Mindestteilnahme: 8 Personen
Daniel Zimmer
Idstein
Limesschule, Eingang B1 Küche
Donnerstag 19.11.15 18 - 21.45 Uhr
1 Abend 5 UE
€ 28,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 8,-

L 44810 I **NEU**
English Afternoon Tea
Traditional English Afternoon Tea is a must for anyone visiting Great Britain. Whether one visits Scotland, Wales or England, the visitor can be overwhelmed at the many venues which offer ‚Afternoon Tea' from local pubs, restaurants, museums, castles, stores and hotels.
Tea drunk from fine porcelain takes one back to a bygone Era of refinement and good taste. If you enjoyed your visit and are interested in learning how to prepare the traditional goodies, that are indispensable for an English Afternoon Tea (Pinwheel Sandwiches, wafer thin Cucumber Sandwiches, Brandysnaps, Fruitcake, Scones topped with strawberry and fresh cream). An English Afternoon Tea, this is the place for you to be.
The workshop will be given in English. German is also spoken.
Please bring: Porcelain for one person, food containers, one or two sharp knives and an apron.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Leah Bruening
Idstein
Limesschule, Eingang B1 Küche
Samstag 19.9.15 12 - 16 Uhr
1 Nachmittag 5 UE
€ 30,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 10,-

L 44820 I
Gesunde Küche der Türkei
Text siehe L 44670 T
Mindestteilnahme: 8 Personen
Gül Arsiray
Idstein
Limesschule, Eingang B1 Küche
Dienstag 8.12.15 18 - 22 Uhr
1 Abend 5 UE
€ 36,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44830 I **NEU**
Die Küche des Orients
Lernen Sie die gesunde, frische, mediterrane Küche des nahen Orients (Libanon, Syrien, Jordanien) kennen und lieben.
Wir kochen, erzählen, lesen und trinken nach der Art der Südländer. Dieser Kochkurs ist auch für Vegetarier geeignet.

Bitte mitbringen: Schneidebrett, Küchenmesser, Geschirrtuch, Vorratsdosen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Angelika Vogel
Idstein
Limesschule, Eingang B1 Küche
Freitag 9.10.15 18.15 - 22 Uhr
1 Abend 5 UE
€ 32,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44840 I
Thai Küche – Eine Sinnesreise in den fernen Osten
Reiselust geht durch den Magen: In diesem Kochkurs gewinnen Sie Einblicke in fremdländische Esskulturen. Die fleisch- und fettarme Küche Thailands bietet nicht nur viele interessante Gewürze und Kräuter, sondern auch ungewöhnliche Kochmethoden (Kochen mit dem Wok, Einsatz des Mörsers, richtige Schneidetechniken, Faustregeln für das Garen von Gemüse).
Wir bereiten typisch thailändische Speisen zu, wie Putencurry, Frühlingsrolle mit Erdnüssen und Tamarindensoße, Gemüse im Wok und Sojasprossensalat.
Unsere „Reiseleiterin" Chor Mar Tin Seinecke aus Birma führt uns mit Wärme, Charme und viel Witz ein in die Besonderheiten der thailändischen Kochkultur, Lebensweise und Philosophie.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser, Getränke für den Eigenbedarf, Behälter zum Mitnehmen des evtl. übrig gebliebenen Essens, eigener Wok, Stäbchen, Reisschale und Mörser (falls vorhanden).
Mindestteilnahme: 6 Personen
Cho Mar Tin Seinecke
Idstein
Limesschule, Eingang B1 Küche
Samstag 21.11.15 14 - 18 Uhr
1 Tag 5 UE
€ 39,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 10,-

L 44850 I
Thailändische Küche
Die Küche Thailands ist einfach, doch verleiht sie so vielfältige und einzigartige Aromen und Düfte wie kaum eine andere exotische Küche. Sie ist eine der interessantesten und vielfältigsten in Süd-Ostasien. Mit exotischen Gewürzen und Currypasten werden die unterschiedlichsten Gerichte zubereitet, die Sie dann anschließend in der Gruppe verkosten.
Eine kulinarische Reise, die Ihnen Einblicke in die Küche Thailands ermöglicht.
Natürlich erhalten Sie auch allgemeine Informationen über Ernährung und die verwendeten Lebensmittel.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Annette Kowalewski
Idstein
Limesschule, Eingang B1 Küche
mittwochs 7.10., 25.11., 16.12.15, 27.1.16
4 Abende 16 UE
€ 48,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 36,-

L 44880 R **NEU**
Südtirol: Klein aber facettenreich
...so lässt sich das norditalienische Weinanbaugebiet Südtirol beschreiben. Wo die Flüsse Eisack und Etsch sich von den schneebedeckten Gipfeln des Nordens Richtung Süden hin zu den Feigen- und Olivenbäumen schlängeln, gedeiht eine Fülle an großartigen Rot- und Weißweinen.
Dank der geografischen Lage zwischen alpinem und mediterranem Klima sowie der Höhenlage, die von 200 bis 1.000 Meter über NN reicht, kann im „Alto Adige" eine Rebfläche von 5.300 Hektar bewirtschaftet werden. Hier wachsen rund 20 Rebsorten, unter anderem der typische Gewürztraminer sowie die autochthonen Rebsorten Lagrein und Vernatsch.
Bei der Weinverkostung lernen Sie typische Südtiroler Rebsorten kennen, erfahren Interessantes über das Land, die Winzer und die Weinbaugeschichte. Der genussreiche Kurs wird mit Schüttelbrot und weiteren Südtiroler Spezialitäten abgerundet.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Michael Kietzmann
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
Freitag 6.11.15 19 - 21.30 Uhr
1 Abend 3 UE
€ 38,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 15,- für Wein und Beilagen

L 44890 R **NEU**
Campbeltown Whiskies
The Lonely Stars of Scotland
Paul McCartney machte Mull of Kintyre 1977 weltberühmt. Die Whiskies der 34 Distilleries von Campbeltown wurden im 19. Jhd. von den Blendern geschätzt. Heute sind von ihnen nur noch drei Brennereien, „Glengyle, Glen Scotia und Springbank", übrig. Die Single Malts der ehemaligen Hauptstadt des schottischen Whiskies begeistern eine stetig wachsende Zahl von Liebhabern. Springbank ist ein produzierendes Museum. Der dreifach gebrannte malzige Hazelburn, der rauchige Langrow und der fruchtig-leicht rauchige Springbank sind weltweit Kult. Die Glen Scotia Whiskies faszinieren mit ihren fruchtigen, floralen Aromen, während die Kilkerran Malts von Glengyle mittlerweile wieder ein Alter von 10 Jahren erreichen.
Eine virtuelle Reise durch Landschaften der Halbinsel im Südwesten Glasgows machen das Kolleg zu einem kulturellen Erlebnis. Fragen der Whisky-Destillation, der Sensorik und Reifung von Campbeltown Whisky werden ebenfalls thematisiert. Sie werden in die Begutachtung von sechs Premium-Whiskies eingeführt und lernen den Unterschied zwischen einer dreifachen und zweifachen Destillation kennen. Selbstverständlich besuchen Sie virtuell die Brennereien. Für Einsteiger und Experten gibt es sechs Premium-Abfüllungen zu entdecken.
Der Referent ist Herausgeber von The Gateway to Distilleries (www.whisky-distilleries.net) und Fachautor.
Mindestalter 18 Jahre. Genießen Sie verantwortungsbewusst.
Bitte mitbringen: Kugelschreiber.
Mindestteilnahme: 15 Personen
Ernst J. Scheiner
Geisenheim
„Die Scheune", Beinstraße 11
Samstag 31.10.15 18 - 22.30 Uhr

1 Abend 6 UE
€ 42,50 keine Ermäßigung
inkl. Kosten für sechs Whiskies, Brot, Wasser

L 44900 T **NEU**
Weinprobe „Riesling – von Deutschland in die Welt“
Riesling gilt als die Königin der Weißweine. Aber gibt es die Rebsorte nur bei uns? Wo kann sonst noch Riesling angebaut werden? Wem gelingt es gut und wie unterscheiden sich ausländische Weine gegenüber unseren heimischen Produkten?
In der Verkostung lernen Sie neben einigen deutschen Rieslingen weitere Produkte aus fünf Ländern kennen. Dabei werden Sie feststellen, dass unsere „Nationalrebsorte“ einerseits anspruchsvoll und eigensinnig, andererseits aber auch vielfältig und überraschend ist. Begeben Sie sich auf eine weiße Weinreise über vier Kontinente und lernen Sie Riesling von seiner anderen Seite kennen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Michael Kietzmann
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Raum R12
Samstag 7.11.15 19 - 21.15 Uhr
1 Abend 3 UE
€ 35,- keine Ermäßigung
inkl. € 15,- für Wein, Brotauswahl und Mineralwasser.

L 44910 I **NEU**
Europa hoch Zwei: Käse und Wein aus europäischen Landen
Käse und Wein sind nicht nur eine genussvolle Verbindung, für viele Genießer und Feinschmecker bilden sie ein kulinarisches Traumpaar. In Europa gibt es nicht nur eine Vielzahl unterschiedlicher Weinregionen, sondern auch unzählige Käsesorten, basierend auf verschiedensten Ausgangsprodukten und Verarbeitungsmethoden. In der **vhs**-Verkostung „Europa hoch Zwei“ lernen Sie sechs Weine aus unterschiedlichen Ländern kennen – jeweils in Verbindung mit landestypischem Käse. Einem genussreichen Abend steht damit nichts im Wege. Zur Verkostung gibt es eine Brotauswahl und Mineralwasser.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Michael Kietzmann
Niedernhausen
Vino Della Casa
Samstag 10.10.15 19 - 21.15 Uhr
1 Abend 3 UE
€ 35,- keine Ermäßigung
inkl. Lebensmittelkosten € 12,-

L 44920 I **NEU**
Weinwissen kompakt
Der Abend richtet sich an all jene Menschen, die sich im Umgang mit Wein nicht kompetent fühlen und immer wieder – vor allem im beruflichen Kontext – in Situationen geraten, wo sie darunter leiden. Diese Menschen sehnen sich danach, ihre Unsicherheiten abzubauen und bei der Weinauswahl im Restaurant und beim Small Talk mit Kollegen/innen eine bessere Figur zu machen. Wolfgang Staudt ist Buchautor mehrerer Fachbücher zur Weinkunde.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Dr. Wolfgang Staudt
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
Donnerstag 1.10.15 19 - 22 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 44,50 keine Ermäßigung
inkl. € 25,- für die zu verkostenden Weine

L 44930 I
Ernährung von Hund und Katz’ ganz einfach – aber auch artgerecht?
Gesunde Ernährung spiegelt sich im Aussehen und der Befindlichkeit des Tieres wider. Hunde und Katzen sind Carnivoren, also Fleischfresser. Aber der Hund frisst nicht nur Fleisch, sondern (fast) alles, was er vor die Schnauze bekommt. Ist er deshalb ein Omnivore, ein Allesfresser?
Wir beschäftigen uns gemeinsam mit der Frage: Was fressen Hund und Katze? Und, noch wichtiger, was brauchen sie wirklich zum gesunden Überleben? Ist Dose auf und Futter in den Napf die artgerechte Lösung? Welche Alternative gibt es? Was brauchen die Vierbeiner an Nährstoffen? Und wie kann ich mich als Verbraucher über die Zusammensetzung des (Fertig)Futters informieren?
Rohfett, Rohasche, Rohprotein – steht alles auf der Verpackung, aber was sagen mir diese Werte?
Wenn Sie entscheiden wollen, was Ihr Tier zu fressen bekommt, schauen Sie genau hin. Auf das Etikett und nicht auf das, was die Werbung verspricht. Denn Hund und Katze würden... Frisches bevorzugen.
Wagen Sie einen kleinen Einstieg in die Ernährungslehre unserer Haustiere und bringen Sie auch gerne Ihre Fragen mit.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Dagmar Weyerhäuser
Niedernhausen
Theißtalschule, Geb. D, Raum 107 Küche
Mittwoch 7.10.15 19.30 - 21 Uhr
1 Abend 2 UE
€ 9,- keine Ermäßigung

L 44940 T
Homöopathische Behandlung von Lernstörungen leicht gemacht
Wenn Üben, Üben und noch einmal Üben nicht zum Lernerfolg führt oder in dem Kopf des betroffenen Kindes alles durcheinandergeht oder gar eine unüberwindlich erscheinende Blockade oder Unlust zu lernen besteht, gibt es – meiner Erfahrung nach – keine bessere, wirksamere Behandlungsmethode als die Homöopathie.
Diese Therapie vermag in der Regel auf die Ursachen der verschiedenen Lernstörungen einzuwirken, indem sie die bislang blockierten Selbstheilungskräfte aktiviert und endlich den lang erwünschten Entwicklungsfortschritt bewirkt.
Anhand von Fallbeispielen werde ich Ihnen mein homöopathisches Behandlungskonzept skizzieren, das sich im Laufe meiner homöopathischen Tätigkeit als effektiv herausgestellt hat. Darüber hinaus werde ich umreißen, unter welchen Voraussetzungen eine solche Therapie erfolgreich sein kann. Durch meine langjährige Tätigkeit als Lerntherapeutin und Homöopathin habe ich Erkenntnisse gewonnen, die selbst Homöopathen vielfach unbekannt sind, ohne die aber Lernstörungen nicht erfolgreich behandelt werden können.

Anschließend erhält jede/r Teilnehmer/in die Möglichkeit, mit Hilfe einer Checkliste einen Fall selbst darzustellen und hierzu von mir eine erste, unverbindliche Fallbesprechung zu erhalten.
Ziel: Grundzüge für eine effektive Behandlung von Lernstörungen und ein homöopathisches Basiskonzept vorzustellen.
Zielgruppe: Eltern, Pädagog/innen, Therapeut/innen
Mindestteilnahme: 6 Personen
Irmgard Maria Post
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 102
Samstag 7.11.15 10 - 14 Uhr
1 Vormittag 5 UE
€ 26,50 keine Ermäßigung

L 44950 T **NEU**
Yoga – Blick hinter die Kulissen
Dieser Vortrag ist eine Einführung für alle Interessierten, die wissen möchten, was hinter der Idee Yoga steckt.
In der westlichen Welt ist Yoga in den letzten Jahren zum sogenannten Modesport für Jedermann/frau geworden. Oft wird Yoga mit Asanas, den Körperübungen, in Verbindung gebracht. Yoga verspricht Harmonie und innere Gelassenheit. Aber was bedeutet das?
Das Yogasutra, einer der zentralen Ursprungstexte des Yoga, beschäftigt sich mit dieser Frage. Es gilt als ältester erhaltener Leitfaden für Yoga, in dem in hochkonzentrierter Form die Essenz des Yogaweges gebündelt ist. Es ist eine der ältesten Überlieferungen der Yogatradition.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Doreen Fenske
Taunusstein-Bleidenstadt
NKN-Gebäude
Dienstag 8.9.15 19.30 - 21.30 Uhr
1 Abend 3 UE
€ 12,50 keine Ermäßigung

L 44960 I **
Gesundheit Multi-Kulti: Europa kommt nach Deutschland

L 44970 I **NEU**
Fähigkeiten trainieren – Kompetenzen erhalten
Für Seniorinnen und Senioren zum Thema „Wer rastet, der rostet“
In Selbstverantwortung spielerisch aktiv bleiben:
Gesundheitsförderung durch geistige und körperliche Aktivitäten: „Alter wird geschenkt, Gesundheit kann man sich erarbeiten.“ Sie kennen das sicher, wenn persönliche Fähigkeiten nicht genutzt werden, gehen diese mit der Zeit verloren. Zum Glück jedoch bleibt der Mensch lernfähig bis ins hohe Alter. Wenn Sie fit und leistungsfähig bleiben möchten, nutzen Sie unser anregendes und unterhaltsames Übungsprogramm für Körper und Geist.
Die angenehmen Räumlichkeiten der **vhs** bieten hierfür einen geschützten Rahmen, um in entspannter Atmosphäre ein abwechslungsreiches Angebot von geeigneten Übungen und Spielen kennenzulernen. Die Lerninhalte, das Lerntempo und die Übungsmethoden orientieren sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kursteilnehmenden.
In einem wohlwollenden Gruppenklima werden in spielerischer Weise die Konzentration, Koordination und Orientierung sowie Stimme und Atem mit den passenden Körperbewegungen trainiert und gefördert. Der Spaß und die Freude am gemeinsamen Tun stehen im Vordergrund unserer Kursstunde.
Die ganzheitlich angelegte Arbeitsweise fördert mit vielseitigen Übungen die Fantasie, die Wortfindung und nicht zuletzt die Schlagfertigkeit der Teilnehmenden. Diese geistige und körperliche Beweglichkeit stärken das Selbstbewusstsein und verbessern die Eigen- und Fremdwahrnehmung – ein wichtiges Element für die Selbstsicherheit im Alltag.
Ich lade Sie ein, in einer Atmosphäre der Achtsamkeit eigene Fähigkeiten zu erhalten und sich Raum zu schaffen für nachhaltige Erfolgserlebnisse.
Theaterpädagogin Marianne Reiffurth
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
freitags 15 - 16.30 Uhr
Beginn: 11.9.15
9 Nachmittage 18 UE
€ 71,50 ermäßigt € 53,50

L 44980 I **NEU**
Ayurveda – Das Wissen vom langen und gesunden Leben
Ayurveda ist das Maß des Lebens und seiner Komponenten und das Leben selbst. (Charaka samhita 1.1.41)
Ayurveda ist das älteste Gesundheitssystem der Welt, basierend auf drei Säulen: gesunde Ernährung, Schönheit und Wohlbefinden. Wir führen Sie in diese wunderbare Lehre ein und geben Auskünfte und Tipps zu folgenden Themen:
- Bestimmung des individuellen Biotyps („Konstitution“)
- Gesunde Ernährung nach der jeweiligen Konstitution
- Ernährung nach den Jahreszeiten / ayurvedische Gewürze/
- Ayurvedische Schönheitspflege (schöne Haut und Haare)
- Anleitung zur Selbstmassage
- Yoga- und Entspannungstechniken nach Ihrem persönlichen Konstitutionstyp.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Daniela Shrivastava
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
Samstag 10.10.15 14 - 16.30 Uhr
1 Nachmittag 3 UE
€ 18,- keine Ermäßigung

L 44990 I **NEU**
Erfolgreiche Wege zu Glück und Zufriedenheit
Der als Heilpraktiker tätige Referent zeigt Ihnen an diesem Abend wirkungsvolle Möglichkeiten auf, wie eigene positive Fähigkeiten genutzt, negative Erlebnisse umgedeutet und die eigene Lebensgeschichte zur persönlichen Zufriedenheit verändert werden kann. Im Rahmen eines vom ihm entwickelten psychosomatischen Stabilisierungsprogramms stellt Dr. Schöneberger Akupunkturpunkte vor, die wirksam hel-

**** INFORMATIONEN ZU DIESEM KURSANGEBOT FINDEN SIE AUF DEN SEITEN 111-116 IM HERBSTPROGAMM DER „FAMILIEN- UND SENIORENAKADEMIE“**

fen, Schlaflosigkeit, Prüfungsangst, Stress, Depressionen u. a. nachhaltig zu verringern bzw. zu beseitigen. Dabei werden die Teilnehmenden durch Akupressur lernen, wie diese Punkte wirken und jederzeit anwendbar sind. Mit Hilfe eines ausführlichen Skripts kann das Gelernte weiter zu Hause geübt und angewendet werden.

Mindestteilnahme: 6 Personen
Dr. Manfred Schöneberger
Idstein
Limesschule, Neubau
Eingang C4 am Busplatz **Raum 002**
Mittwoch 7.10.15 **19.30 - 21.30 Uhr**
1 Abend **3 UE**
€ 16,- **keine Ermäßigung**

L 45000 I **NEU**

Wirksame Hilfen gegen Schlaflosigkeit, Stress und Konzentrationsmangel

Der als Heilpraktiker tätige Referent stellt im Rahmen eines von ihm entwickelten psychosomatischen Stabilisierungsprogramms Akupunkturpunkte vor, die wirksam helfen, Schlaflosigkeit, Konzentrationsmangel, Prüfungsangst, Stress, Depressionen u.a. nachhaltig zu verringern bzw. zu verbessern. Dabei werden die Teilnehmenden durch Akupressur lernen, wie diese Punkte wirken. Mit Hilfe eines Skripts kann das Gelernte weiter zu Hause geübt und angewendet werden.

Mindestteilnahme: 6 Personen
Dr. Manfred Schöneberger
Idstein
Limesschule, Neubau
Eingang C4 am Busplatz **Raum 002**
Mittwoch 14.10.15 **19.30 - 21.30 Uhr**
1 Abend **3 UE**
€ 16,- **keine Ermäßigung**

L 45010 I

Feuergläser: Schröpfen für den Hausgebrauch

Schröpfen als Hausmittel ist in vielen Kulturen verbreitet. Bei uns ist das Wissen über diese einfache Technik leider verloren gegangen. Zeit, wieder etwas über diese Anwendung zu lernen. Nach dem Praxisseminar können Sie Schröpfgläser bei Erkältungen und Muskelverspannungen anwenden und eine wohltuende Schröpfmassage durchführen. Material zum Üben wird gestellt. Am besten melden Sie sich mit einem Partner an und bringen eine Decke mit.

Mindestteilnahme: 6 Personen
Peter Lauber
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz **Raum 002**
Mittwoch 2.12.15 **19.30 - 21 Uhr**
1 Abend **2 UE**
€ 11,50 **keine Ermäßigung**

L 45020 I

Chinesische Medizin – 2000 Jahre Heilkunst aus dem Reich der Mitte

In der chinesischen Medizin wird der Mensch ganzheitlich betrachtet. Die chinesische Diagnostik stützt sich auf ein ausführliches Gespräch, die Zungen- und die Pulsdiagnose.

Neben einer theoretischen Einführung werden verschiedene Übungspraktiken (Qi Gong, Tai Chi, Schröpfmassage, Akup-

PORTRÄT DANIELA SHRIVASTAVA

Als Dozentin für Entspannungsyoga ist es mir ein Anliegen, den Menschen wieder das Gefühl für ihren Körper zu vermitteln. Was tut mir gut und was nicht? Wo kann ich mich fordern, wo überfordere ich mich? Ich bin überzeugt: Wenn wir auf unseren Körper achten und dessen Signale verstehen lernen, leben wir gesund, ausgeglichen und zufrieden.

Viele Menschen denken, sie könnten kein Yoga ausüben oder es gehe nur um Verbiegen und Verrenken. Doch jeder kann Yoga ausüben, egal welchen Alters und welcher körperlichen Voraussetzung. Ich entwickelte daher meine ganz eigene Yogapraxis „Shanti-Yoga", wörtlich übersetzt: „friedliches Yoga" oder auch „Entspannungsyoga". Sanfte Dehnungen, beruhigende und stresslösende Atemübungen sowie das Erzeugen von Achtsamkeit für einen liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper machen diese Stunde zu einem Geschenk an sich selbst.

Seit Jahren praktiziere ich täglich Yoga und Meditation und lebe nach den ayurvedischen Richtlinien. Durch meinen Mann konnte ich in Indien das Ursprungs-Yoga kennenlernen. Meine Kenntnisse habe ich durch die Ausbildung zur professionellen Yogalehrerin, Entspannungstherapeutin und Ayurvedischen Gesundheitsberaterin verfeinert.

Turnverein 1844 Idstein juristische Person

Im Verein ist Sport am schönsten

BALLSPORT
Badminton . Basketball
Fußball . Handball
Tischtennis
Volleyball

TURNEN, LEICHTATHLETIK
Akrobatik . Aikido . Kinderturnen
Leichtathletik . Montagsturner
Sportabzeichen
Turnen . Wandern

GESUNDHEITSSPORT
Herzsport
Osteoporose
Rückenfitness
Rehasport
Walking, Nordic-Walking

FITNESSSPORT
BBP = Bauch-Beine-Po
Damengymnastik . Paartanz
Easy Dance (Tanzmäuse, Dance for Kids, Dance and more, Magics, Showtanzgruppe)
RSG = Rhythmische Sportgymnastik

Informationen erhalten Sie hier: **TV 1844 Idstein** j. P., Himmelsbornweg 1, 65510 Idstein
Telefon: 06126 / 959 555 7 E-Mail: tv1844idstein_gs@t-online.de, www.tvtsgidstein.de

ressur) vorgestellt, die bei Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat hilfreich sind. Nach dem Vortrag bleibt Zeit für Fragen und Diskussion. Ein Kursskript wird mitgegeben.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Dr. med. Wolfgang Scherpf
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 002
Mittwoch 7.10.15 19.30 - 21 Uhr
1 Abend 2 UE
€ 11,50 keine Ermäßigung

L 45030 I
Kinesiologischer Tapekurs für jedermann
Die Methode des kinesiologischen Tapings wurde in den 70er Jahren von dem japanischen Chiropraktiker Kenzo Kase erfunden. Kase suchte ursprünglich eine Methode, um Schmerzen des Bewegungsapparates ohne Medikamente zu lindern.
Inzwischen ist die Methode des Kinesiologischen Tapings längst auf der ganzen Welt etabliert und aus dem Leistungssport sowie der physiotherapeutischen Praxis nicht mehr wegzudenken. Mit dieser Methode soll es nicht nur möglich sein, akute Verletzungen ergänzend zu therapieren, sondern auch präventiv vor solchen zu schützen. So existieren beispielsweise folgende Tapetechniken:
- Prävention vor Nacken- und Rückenbeschwerden
- Stabilisation der Schulter
- Stabilisation der Kniescheibe
- Stabilisation des Sprunggelenkes
- Prävention vor Menstruationsbeschwerden
- Prävention vor Überlastung des Ellenbogens (Tennisellenbogen)
- Prävention vor geschwollenen Beinen (ausschl. bei Schwäche der Venen)
- Prävention vor Muskelkater.

Zudem besteht die Möglichkeit, auf die Wünsche der Teilnehmer einzugehen. Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmern präventive Anlagetechniken zu vermitteln. Anatomische Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Zu beachten ist, dass diese Technik ausschließlich im privaten präventiven Bereich Verwendung finden sollte. Bei akuten Beschwerden muss zwingend Rücksprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker gehalten werden.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Pascal Wölfle
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
Samstag 19.9.15 10 - 16.30 Uhr
1 Tag 8 UE
€ 58,50 keine Ermäßigung
inkl. Kosten für Tapes € 27,-

L 45050 I
Akupressur für jedermann
Mit Akupressur können Sie sich bei Schmerzen selbst behandeln. Schaden kann man sich dabei nicht, sodass ein Versuch sich immer lohnt.
An diesem Abend werden häufig verwendete Punkte für folgende Störungen demonstriert und geübt: Bauch-, Kopf-, Nacken- und Regelschmerzen sowie Erkältung. Mit einem kleinen Merkzettel ausgestattet, können Sie die Behandlungen zu Hause bei Bedarf durchführen.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Dr. med. Wolfgang Scherpf
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 002
Mittwoch 9.9.15 19.30 - 21 Uhr
1 Abend 2 UE
€ 11,50 keine Ermäßigung

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
Landesverband Hessen e.V.
Region Wiesbaden-Rheingau-Taunus

IM NOTFALL ENTSCHEIDEN OFT DIE ERSTEN MINUTEN ÜBER LEBEN UND TOD!

Dann ist schnelle, beherzte und kompetente Hilfe von Laien lebensrettend, da auch der beste Rettungsdienst so schnell nicht vor Ort sein kann. Wie einfach Sie richtig helfen können, zeigen wir Ihnen in unseren Kursen. Schon Kinder erfahren in unseren „Schlumpfkursen", wie kinderleicht die „Stabile Seitenlage" funktioniert und dass ein Verband kein Hexenwerk ist.
Für Gruppen, Vereine und Betriebe bieten wir individuell abgestimmte Kurse an: ganz nach Ihren Wünschen. Und Kindergruppen finden bei uns immer offene Türen.

Unser Angebot im Rheingau-Taunus-Kreis

- Lebensrettende Sofortmaßnahmen (Pkw- und Zweirad-Führerschein)
- Erste-Hilfe-Kurse auch für Betriebshelfer/innen
- Erste-Hilfe-Training auch für Betriebshelfer/innen
- Erste Hilfe bei Kindernotfällen
- Erste Hilfe für 10- bis 16-Jährige
- Erste-Hilfe-Aufbaulehrgang
- Frühdefibrillation durch Laien
- Rettungsschwimmer-Ausbildung und Schwimmkurse

Alle Termine und Informationen finden Sie auf
www.asb-niedernhausen.de oder **www.asb-taunusstein.de**
Hotline: 0800 / 19 21 200 (gebührenfrei)

L 55060 T
Weinführung in Bad Schwalbach
Bad Schwalbacher Wasser und Rheingauer Wein, ein kleiner Imbiss und dazu Geschichten und Geschichte . . .
Eine wunderbare Mischung, präsentiert von Ilse Schellein und Ingrid Kessler vom Stadtführerteam Bad Schwalbach.
Stadtführerteam Bad Schwalbach
Bad Schwalbach
Weinbrunnen
Sonntag 6.9.15 18.30 - 20.30 Uhr
1 Abend 3 UE
€ 12,- keine Ermäßigung
inkl. Wein und Imbiss

L 55070 T
Bad Schwalbach im Advent
mit Ausklang beim Punsch
Heimelige Ecken im vorweihnachtlichen Lichterglanz, dazu literarische Einstimmungen auf die Adventszeit und Geschichten aus dem winterlichen „Schmalbach". . .. Ilse Schellein, Angelika Vogel und Peter Neugebauer bringen Licht ins Dunkel!
Stadtführerteam Bad Schwalbach
Bad Schwalbach
Weinbrunnen
Sonntag 6.12.15 14 - 16 Uhr
1 Nachmittag 3 UE
€ 9,- keine Ermäßigung
inkl. Punsch und Imbiss

L 55080 T
Die Wiesbadener Rue
Eine Prachtstraße im Spiegel der Zeit
Themenführung
Der Rundgang über die Wilhelmstraße führt ins 19. und ins frühe 20. Jahrhundert, als Wiesbaden den Ruf des mondänsten und bedeutendsten Modebades genoss.
Entlang der Promenade erfahren Sie an der Villa Clementine, in einem eleganten Café und einem exklusiven Hotel bis hin zum luxuriösen Theater Erstaunliches über die Entstehung der „Rue", die Lebensumstände ihrer Bewohner und Gäste.
Erleben Sie die Geschichte und Geschichtchen der Wilhelmstraße.
Geographie für Alle e.V.
Wiesbaden
Parkanlage Warmer Damm an der Frankfurter Straße
Samstag 24.10.15 14 - 16 Uhr
1 Nachmittag 3 UE
€ 7,- keine Ermäßigung

L 55090 T
Die „Wacht am Rhein"
Die Festungsstadt von der Ankunft der Römer bis zum Abzug der Amerikaner
2000 Jahre lang wurde Mainz immer wieder von den Militärs unterschiedlicher Mächte beherrscht. Nicht nur Römer, Franzosen und Amerikaner, sondern auch Österreicher und Preußen haben Spuren hinterlassen. Zwischen Kästrich und Zitadelle finden wir zahlreiche Hinweise auf die spannungsreiche Vergangenheit der „Wacht am Rhein".
Bitte eine Taschenlampe mitbringen.
Geographie für Alle e.V.
Mainz
Kupferbergterrasse 17
Samstag 17.10.15 14.30 - 16.30 Uhr
1 Nachmittag 3 UE
€ 7,- keine Ermäßigung

L 55100 T
Naturschutzgebiet Mainzer Sand
Bedrohte Steppenvegetation am Rande der Großstadt
Eingebettet in eine Dünenlandschaft aus der letzten Eiszeit liegt eines der bedeutendsten Naturschutzgebiete Europas. Vorgestellt werden Entstehung, Flora und Fauna sowie vielfältige Nutzungskonflikte dieser einzigartigen Naturlandschaft. Auch für Familien geeignet.
Festes Schuhwerk ist erforderlich! Das Mitführen von Hunden ist leider nicht gestattet.
Geographie für Alle e.V.
Mainz-Gonsenheim
An der Krimm / Ecke Großer Sand
Samstag 12.9.15 14.30 - 16.30 Uhr
1 Nachmittag 3 UE
€ 7,- keine Ermäßigung

L 55110 I
Pferde, Reiten und Natur –
Für einen Tag dem Alltag entfliehen
Reiten für Anfänger/innen, Spät- und Wiedereinsteiger/innen
Kleingruppenkurs von 8-10 Teilnehmer/innen
Dieser Workshop gibt Ihnen die Gelegenheit, in die Grundlagen des Reitens hineinzuschnuppern. Sie erlernen den richtigen Umgang mit dem Pferd und ein toller, entspannter Ausritt lässt Sie den Alltagsstress vergessen. Bei Bedarf werden Sie selbstverständlich geführt. Sie erhalten einen angst- und stressfreien Einstieg in die faszinierende Welt des Freizeitreitens.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Katja Hoffmann
Hünstetten-Ketternschwalbach
Pferdesportanlage Hoffmann
Samstag 19.9.15 9 - 13 Uhr
1 Vormittag 5 UE
€ 47,- keine Ermäßigung
inkl. € 27,- für Nutzung der Pferde und der Reithalle.

L 55120 T
Mal-Zeit in den Sommerferien
oder wie sich mit Hilfe von Farben, Stiften, Pinsel und Papier im Handumdrehen kleine Meisterwerke in Serie zaubern lassen.
Die Serie als effektive Methode der kreativen Bildfindung hilft auf spielerische Art und Weise, Malblockaden zu durchbrechen, locker und spontan zu werden. Keine Angst, hier kann man nichts falsch machen, denn es gibt keine „Fehler", sondern nur „Zwischenzustände". Temporäre Malstaus oder -blockaden an einem Werk werden durch die Zuwendung zu einem anderen Werk elegant umschifft. Durch das Loslassen schaffen wir Raum und Abstand, um uns später dem Bild mit neuem Blick wieder zuzuwenden.
Mitzubringendes Material: Eigene Aquarell- und/oder Acrylfarben, Ölkreiden, Bleistifte in B, Kuli, Fineliner oder was sonst noch Spuren auf Papier hinterlässt. DIN A5-Block mit einfachem, glattem Zeichenpapier ab 200 g/qm aufwärts. Der Block sollte am besten 50 Blätter enthalten. E inen Malerkittel oder

ein altes Hemd schützt Ihre Kleidung. Vier gleich große Leinwände (z.B. 13x18, 20x20, 18x24 oder 30x30). Gegen Gebühr kann die Kursleiterin (weiteres) Papier stellen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Nicole Groß-Weberstedt
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
Montag 27. 7. bis
Donnerstag 30. 7.15 jeweils 14 - 16.30 Uhr
4 Nachmittage 13 UE
€ 63,- ermäßigt € 47,-

L 55130 T
Mal-Zeit am Samstag Nachmittag
Text siehe L 55120 T
Mindestteilnahme: 6 Personen
Nicole Groß-Weberstedt
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
samstags 14 - 16.30 Uhr
Beginn: 7.11.15
2 Nachmittage 7 UE
€ 42,50 ermäßigt € 34,-

L 55140 T
Jetzt – mal – ich!
Eine kreative Atempause im Alltag
Mit Acrylfarben, Pastellkreiden und Pigmenten verleihen wir auf gespachtelten Malgründen inneren Bildern, persönlichen Themen und Symbolen Ausdruck. Wir arbeiten auf dünnen Hartfaserholzplatten in unterschiedlichen Formaten, gerade so wie sie zu unseren Themen passen. Die Kursteilnehmer/innen brauchen keine besonderen Vorkenntnisse in malerischen Techniken, da die Kursleiterin durch spielerische und sanfte Übungen an die Arbeiten heranführt.
Material: Wer hat, bitte eigene Acrylfarben, Pastellkreiden, Pinsel und Pastellfixativ mitbringen sowie einen Malerkittel oder ein altes Hemd als Malkleidung. Die Malgründe, Spachtelmasse, Pigmente, Pinsel, Werkzeuge und sonstiges Zubehör bringt die Kursleiterin mit.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Nicole Groß-Weberstedt
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
montags 10.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 14.9.15
5 Vormittage 13 UE
€ 83,50 ermäßigt € 62,50
Malgründe können gegen eine Gebühr von der Dozentin erworben werden.

L 55145 T
Freie Malerei, auch Mischtechnik
Für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse, Geübte, Fortgeschrittene
Alle Kursteilnehmer/innen arbeiten frei mit individueller Hilfe. Es sind Vorlagen vorhanden, die besonders Anfänger/innen helfen. Kurzvorträge und Übungen unterstützen Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Zu grundlegenden Techniken der Acrylmalerei: Farben mischen, Pinseltechniken, Farbauftrag
- Zu allgemeinen Prinzipien der Malerei: Perspektive und Raumwirkung, Übertragen einer Vorlage mit Raster, Komposition
- Zum freien, lockeren Malen und Experimentieren.

Ein Schwerpunkt liegt auf der Acrylmalerei. Wer die Grundlagen beherrscht, kann aber auch in Aquarell-, Gouache-, Collage- oder Mischtechnik arbeiten.
Wir fangen jede Kursstunde mit einer gemeinsamen Übung an.
Bitte mitbringen: Pinsel (hart und weich, dick und dünn), Papier, Leinwand, etwas zum Tisch abdecken und alle weiteren benötigten Materialien. Materialbesprechung folgt in der ersten Stunde.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Kirsten Kötter
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
dienstags 18.15 - 20.30 Uhr
Beginn: 15.9.15
9 Abende 27 UE
€ 99,50 ermäßigt € 74,50

L 55150 I
Acrylmalen
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Acrylmalerei wird immer beliebter und ermöglicht ein umfangreiches Betätigungsfeld. Man kann die Farbe direkt aus der Tube oder mit Wasser verdünnt verwenden.
In diesem Kurs kann jeder seine eigene Möglichkeit finden, welche Art der Malerei die Richtige für ihn/sie ist.
Unter professioneller Anleitung der Künstlerin Edith Monschauer lernen Sie den Umgang mit Acrylfarben. Farbenlehre und Bildaufbau stehen dabei im Vordergrund.
Wir werden der Natur nach (Stillleben) oder nach Fotos arbeiten. Auch werden Verfremdungsprozesse geübt und gestaltet, bis hin zu einem abstrakten Bild.
So lernen Sie alle handwerklichen Fertigkeiten, die für die Malerei von Bildern erforderlich sind.
Bitte mitbringen: Bleistift B, Radiergummi, Zeichenblock, Malblock für Acryl, Farben, falls vorhanden. Alle weiteren Materialien werden am ersten Abend besprochen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Edith Monschauer
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
montags 18 - 20 Uhr
Beginn: 28.9.15
10 Abende 27 UE
€ 99,50 ermäßigt € 74,50

L 55160 I
Malkurs – Von der Skizze zum Bild
Vormittagskurs für Einsteiger/innen und Geübte
Wie entsteht ein Bild?
In diesem Kurs werden die Grundbegriffe des Sehens, Skizzierens und Malens erlernt. Wichtige Prinzipien wie Komposition, Farbgebung und Kontraste werden erarbeitet. Der eigene Stil in Aquarell, Pastell, Acryl soll erhalten bleiben und gefördert werden. Themen werden am Anfang des Kurses besprochen.
Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit.
Monika Mostert-Rath
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
dienstags 9.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 15.9.15
10 Vormittage 30 UE
€ 88,50 ermäßigt € 66,50

L 55170 I

Lust auf Zeichnen

Um naturgetreu malen zu können, sollte man auch etwas zeichnen können. Alle großen Meister waren auch hervorragende Zeichner, aber keine Angst, zeichnen kann man lernen. In diesem Kurs erlernen Sie mit einfachen Mitteln, nämlich mit Bleistift und Papier umzugehen. Wir lernen nach der Natur zu zeichnen und üben das Modellieren von Licht und Schatten. Wir lernen ebenfalls verschiedene graphische Techniken kennen. Unterschiedliche Materialien wie Bleistift, Rötel, Kohle und Tusche erweitern die Gestaltungsmöglichkeiten.

Die Teilnehmenden werden individuell von der Kursleiterin betreut. Deshalb werden Anfänger/innen in die Grundlagen der Zeichnung eingeführt und Fortgeschrittene können ihr Wissen vertiefen und erweitern.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A5, Zeichenblock DIN A4, Bleistifte HB, 4B, 6B, Radiergummi.

Mindestteilnahme: 8 Personen

Edith Monschauer

Idstein

vhs-Geschäftsstelle Raum 1

mittwochs 15 - 17 Uhr

Beginn: 30.9.15

10 Nachmittage 27 UE

€ 99,50 ermäßigt € 74,50

L 55180 R

Keramik – Drehen an der Töpferscheibe und plastisches Gestalten

Kleingruppe à vier Personen in der Keramikwerkstatt

In diesem Kurs zeige ich praktische Tipps für die Entwurfsarbeit und verschiedene Fertigungsweisen für das Arbeiten mit Ton.

Ein besonderes Erlebnis ist das Drehen an der Töpferscheibe. Dabei werden durch Führung der Hände die Handhabungen und Dreh-Griffe im wahrsten Sinn des Wortes „begreiflich“ gemacht und gleichzeitig „gesichert“. Ergebnisse wie Vasen, Schalen, Tassen, Schüsseln sind somit – nach Ihren eigenen Wünschen und Entwürfen – garantiert.

Information:

www.kunstaspekte.de/thomas-benirschke

„Vierhändig zaubern“ und „Zaubertöpferscheibe“ bei YouTube.com.

Anmeldung erbeten, Telefon 06123 / 39 55, Thomas Benirschke, und/oder schriftlich an die Geisenheimer Geschäftstelle der **vhs**.

Thomas Benirschke

Kiedrich

Atelier-Helmrichs-Mühle

Samstag 24.10.15 15 - 19 Uhr

2. Termin nach gemeinsamer Absprache

2 Nachmittage 11 UE

€ 120,50 keine Ermäßigung

Materialkosten in Höhe von € 12,- sind für fertige Objekte bis zu 1 kg Gewicht in der Kursgebühr enthalten.

L 55190 R

Keramik – Drehen an der Töpferscheibe und plastisches Gestalten

Text siehe Kurs L 55180 R

Thomas Benirschke

Kiedrich

Atelier-Helmrichs-Mühle

Samstag 5.12.15 15 - 19 Uhr

2. Termin nach gemeinsamer Absprache

2 Nachmittage 11 UE

€ 120,50 keine Ermäßigung

Materialkosten in Höhe von € 12,- sind für fertige Objekte bis zu 1 kg Gewicht in der Kursgebühr enthalten.

L 55200 R

Mit Ton und mit Menschen arbeiten

In diesem Workshop zeige ich Grundlagen für die Arbeit mit Ton sowie pädagogische und therapeutische Aspekte mit bewährten feinmotorischen Übungen aus meinem Erfahrungsbereich.

Wir mischen unterschiedliche Erden und stellen uns die Arbeitsmassen ganz nach Bedarf selber her.

Beim Bauen und Modellieren dienen die „eigenen“ Entwürfe und Skizzen als Vorlage und Bauplan. Sie können auch als „direkte Unterlage“ für die plastische Umsetzung in Ton benutzt werden.

Ein besonderes, sinnliches Erlebnis ist das Drehen an der Töpferscheibe.

Durch die Führung der Hände werden Handhabungen und Griffe im wahrsten Sinn des Wortes „begreiflich“ gemacht und gleichzeitig „gesichert“.

Die Arbeit mit Ton und Erde am „Fingerspitzengefühl“ sensibilisiert, lässt den Geist zur Ruhe kommen, Impulse erkennen und gestalten.

Kernthemen: „Ohren auf, Augen auf“, „Über manuelle Tätigkeit hin zur Feinmotorik und zur Konzentration“, „Selbstsicherheit durch Erfahrung von Können“.

Anwendungsgebiet: Der Kurs eignet sich für Leute, die mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Menschen mit Behinderungen arbeiten (Erzieher/innen, Pädagogen . . .).

Eine Teilnahmebestätigung kann als Fortbildung ausgestellt werden.

Information:

www.kunstaspekte.de/thomas-benirschke

„Vierhändig zaubern“ und „Zaubertöpferscheibe“ bei YouTube.com.

Anmeldung erbeten, Telefon 06123 / 39 55, Thomas Benirschke und/oder schriftlich an die Geisenheimer Geschäftsstelle der **vhs**.

Thomas Benirschke

Kiedrich

Atelier-Helmrichs-Mühle

Samstag 12.12.15 15 - 19 Uhr

Sonntag 13.12.15 14 - 18 Uhr

2 Nachmittage 11 UE

€ 120,50 keine Ermäßigung

Materialkosten in Höhe von € 12,- sind für fertige Objekte bis zu 1 kg Gewicht in der Kursgebühr enthalten.

L 55210 T

Keramik kreativ

Ton erfahren, formen, fühlen und gestalten

Die Teilnehmer/innen lernen verschiedene Aufbautechniken kennen, mit denen gebrauchstaugliche Gefäße, frei geformte Plastiken oder Fantasiefiguren für innen oder außen entstehen können. Die Teilnehmenden werden darin unterstützt, eigene Ideen und Vorstellungen gestalterisch umzusetzen. Für Anfänger/innen wie auch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen gleichermaßen geeignet.

Material: Ton, Tonmehle, Zubehör und Werkzeuge werden gestellt. Es entstehen Material- und Brennkosten je nach Verbrauch. Die fertigen Objekte werden in einem speziellen Gasofen bei hohen Tem-

peraturen gebrannt und erhalten dadurch einen metallischen Schimmer. Die Teilnehmer/innen tragen die entstehenden Materialkosten von € 14,- pro Kilo gebranntem Material. Für eine Plastik mittlerer Größe entspricht das beispielsweise ca. € 21,- bis € 28,-.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Nicole Groß-Weberstedt
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
montags 10 - 13 Uhr
Beginn: 16.11.15
3 Vormittage 12 UE
€ 71,50 ermäßigt € 53,50
zuzügl. verbrauchte Materialkosten

L 55220 T
Freie Arbeitsgemeinschaft Töpfern
Für Fortgeschrittene
Anmeldung bei der Kursleiterin, Telefon 06128 / 93 49 37, erbeten.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Annegret Tonke
Taunusstein-Hahn
IGS Gesamtschule Obere Aar
Keramikraum
donnerstags 17 - 20 Uhr
Beginn: 10.9.15
8 Abende 32 UE
€ 50,- keine Ermäßigung

L 55230 I
Freie Arbeitsgemeinschaft Töpfern
Erfragung von Terminen sowie Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Stefanie Müller unter der Telefonnummer 06127 / 29 39.

KULTURVEREINIGUNG BAD SCHWALBACH E.V.
ARBEITSKREISE

■ **LITERARISCHER LESEKREIS**
LEITERIN **Gertrud Westerwelle**
Telefon 06124 / 80 94
Stadtbücherei der KV
Am Kurpark 1, 65307 Bad Schwalbach
jeweils letzter MO im Monat 19.30 Uhr

■ **BRIDGESPIELER**
Gespielt wird Turnierbridge
LEITER **Bernt Rollinger**
Telefon 06128 / 44 13 4
Panoramastraße 48, 65232 Taunusstein
Rest. Moorgrube Shangri-La, Bad Schwalbach
jeweils mittwochs ab 19 Uhr
Cafeteria Kreisaltenzentrum, Bad Schwalbach
jeweils freitags ab 14.30 Uhr

■ **HOBBY-KÖCHE**
LEITER **Felix Rother**
Telefon 06120 / 88 64
Janusz-Korczak-Schule
Wiedbachstraße, Bad Schwalbach
jeweils letzter MI im Monat 18.30 Uhr

■ **ARBEITSKREIS PHILOSOPHIE**
Der Arbeitskreis beschäftigt sich monatlich mit verschiedenen philosophischen Themen.
LEITUNG **Dr. Ulrich Hombach**
Telefon 06124 / 36 46
Stadtbücherei Bad Schwalbach
jeweils erster MI im Monat ab 19.30 Uhr

■ **ARBEITSKREIS KUNST**
LEITUNG **Ursula Boy-Malsch**
Telefon 06124 / 80 82
Stadtbücherei Bad Schwalbach
jeweils zweiter und vierter MI im Monat
19.15 - 22 Uhr

■ **FOTOGRAFIE**
LEITERIN **Ursula Boy-Malsch**
und **Dr. Ulrich Hombach**
Telefon 06124 / 36 46
Stadtbücherei Bad Schwalbach
im Winterhalbjahr nach Absprache

■ **JUGENDMUSIKSCHULE der Kulturvereinigung Bad Schwalbach e.V.**
LEITUNG **Wilfried Meißner**
und **Traudel Baumann**
Telefon 06124 / 41 48
Sprechzeit: MO 17 - 18 Uhr
Zu anderen Zeiten können in Musikangelegenheiten keine Auskünfte erteilt und keine Anmeldungen entgegengenommen werden.
Anschrift: Geschäftsstelle der KV (s. unten)
Die Jugendmusikschule wurde 1968 unter der Trägerschaft der Kulturvereinigung Bad Schwalbach gegründet. Ihr Ziel ist es, die musikalische Grundausbildung und den Instrumentalunterricht für möglichst viele Kinder und Jugendliche kostengünstig anzubieten und zu organisieren sowie das Musizieren in Gruppen zu fördern.

Kulturvereinigung Bad Schwalbach e.V.
Telefon 06124 / 41 48
Geschäftsstelle/Bücherei
Am Kurpark 1 , 65307 Bad Schwalbach
DI, DO, FR 15.30 - 18 Uhr, SA 9.30 - 12 Uhr

Stefanie Müller
Niedernhausen-Oberjosbach

L 55240 T **NEU**
Spieglein, Spieglein an der Wand
Wir bauen uns einen Wandspiegel aus Pappmaschee.
Aus Karton, Pappe, Zeitung und Kleister bauen wir uns den Rahmen für einen kreativen und ausgefallenen Wandspiegel. Vom Entwurf bis zur Fertigstellung zeigt die Kursleiterin alle Techniken und Tricks, die notwendig sind. Jede/r Teilnehmer/in wird darin unterstützt, eigene Ideen und Vorstellungen gestalterisch umzusetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Einen einfachen Spiegel, quadratisch, rechteckig oder rund sowie einen Stapel alter Zeitungen. Alle anderen Materialien wie Kleister, Kleber, Farben und Klarlack werden von der Kursleiterin gestellt.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Nicole Groß-Weberstedt
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
montags 10 - 13.45 Uhr
Beginn: 18.1.16
5 Vormittage 25 UE
€ 113,50 ermäßigt € 91,-
inkl. € 2,50 Materialgebühr

L 55250 T
Ikebana Adventsarrangement
Sie werden Einblick in die japanische Blumenkunst gewinnen und sehen, wie reizvoll es ist, Ikebana-Techniken auf die vorweihnachtliche Dekoration Ihres Wohnbereichs anzuwenden.
Bitte mitbringen: Schale mit flachem Boden, Tiefe ca. 5 cm, Länge oder Durchmesser ca. 30 cm, eine scharfe Blumenschere und einen großen, schweren Blumenigel (für € 17,- bei der Dozentin erhältlich).
Mindestteilnahme: 6 Personen
Indahrusmiati Frank
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
Samstag 28.11.15 10 - 13 Uhr
1 Vormittag 4 UE
€ 41,- keine Ermäßigung
inkl. Kosten für Blumen € 20,-

L 55260 R
Sei Deines Ringes eigener Schmied!
Kreativer Silberschmiede-Workshop
Silber, das „Mondmetall", übt seit uralten Zeiten eine große Faszination auf die Menschen aller Kulturen aus. Zu Schmuck oder als Kultgefäß verarbeitet, behält Silber immer seinen hohen Wert. Warum sollte man nicht einmal selbst sein eigenes Schmuckstück herstellen oder ein persönliches Wertgeschenk für einen besonderen Menschen fertigen? In entspannter Atmosphäre werden von den Teilnehmer/innen die nahtlos über den Dorn geschmiedeten Feinsilberringe passgenau angefertigt. Die erforderlichen Werkzeuge und Materialien (Feinsilber AG 999) werden zur Verfügung gestellt. Auch Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren sind herzlich willkommen.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manfred Struben
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
Samstag 19.9.15 10.30 - 15 Uhr
1 Tag 5 UE
€ 59,50 keine Ermäßigung
inkl. Materialkosten € 10,-

L 55270 T
Sei Deines Ringes eigener Schmied!
Text siehe L 55260 T
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manfred Struben
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 118
Samstag 7.11.15 10.30 - 15 Uhr
1 Tag 5 UE
€ 59,50 keine Ermäßigung
inkl. Materialkosten € 10,-

L 55280 I
Sei Deines Ringes eigener Schmied!
Text siehe L 55260 T
Mindestteilnahme: 6 Personen
Manfred Struben
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
Samstag 21.11.15 14 - 18 Uhr
1 Nachmittag 5 UE
€ 59,50 keine Ermäßigung
inkl. Materialkosten € 10,-

L 55290 T
Faszination Schmieden
Dieser Kurs bietet Einsteiger/innen einen Einblick in das Schmiedehandwerk wie vor 100 Jahren. Mit leicht auszuführenden Arbeiten wie Stauchen, Breiten und Spitzen können z. B. Brieföffner, Sicheln, Messer, kleine Figuren oder eigene Ideen (nach Rücksprache mit dem Dozenten) am Amboss und Schmiedeschraubstock direkt am rotglühenden Metall umgesetzt werden. Die grundlegenden Arbeitstechniken des Schmiedens und der Elektroschweißverbindung werden vermittelt.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung aus Baumwolle und feste Schuhe.
Gestellt werden: Lederschürzen, Lederhandschuhe, Schutzbrillen sowie Gehörschutz.
Mindestteilnahme: 4 Personen
Rüdiger Schwenk
Aarbergen
Schmiede und STB Control
Samstag 7.11.15 9 - 14 Uhr
1 Vormittag 6 UE
€ 150,- keine Ermäßigung
inkl. Materialkosten € 20,-

L 55300 R
Schneidern lernen –
Ideen werden Realität
Haben Sie Lust, etwas Neues zu entdecken? Möchten Sie erleben, wie aus einem Stück Stoff ein individuelles Kleidungsstück wird? Wer Spaß daran hat, sich seine Kleidung selbst zu nähen, wird in diesem Kurs das Notwendige erlernen: Maßnehmen, Zuschneiden, Nähen.
Jede/r Teilnehmer/in bestimmt selbst, was er/sie gerne nähen möchte. Anfänger/innen nähen leichte, Fortgeschrittene schwierigere Bekleidungs- oder Dekorationsteile.
Mit dem erworbenen Wissen können Sie zu Hause die im Kurs benutzten Schnitte vari-

ieren und verschiedene Modelle herstellen. Sie werden sehen: Selber nähen muss nicht schwierig sein.
In der ersten Stunde wird außer der Nähmaschine, einem Probestoffstück und Nähgarn noch kein Material gebraucht. Wir besprechen gemeinsam, was Sie nähen. Warten Sie daher mit dem Aussuchen von Schnitt und Stoff bis zur Vorbesprechung. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Bleistift, Schere und Maßband.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Sylke Friebel
Winkel
REWE-Markt
Eingang rechte Seite, 1. Stock Raum 1
dienstags 18.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 15.9.15
12 Abende 32 UE
€ 117,50 ermäßigt € 88,-

L 55310 R **NEU** Wünsch Dir was
Samstags nähen lernen
Nähkurs für Anfänger/innen
Sie möchten lernen, wie Sie ein Kleidungsstück selbst schneidern können? Genäht wird ein Wunschstück (Rock, Hemd, Bluse, Hose, Kleid etc.), wobei sich der Schwierigkeitsgrad am eigenen Können orientiert. Voraussetzung ist, dass Ihnen auch zu Hause eine Nähmaschine zum Weiterarbeiten zur Verfügung steht.
Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Maßband, Handmaß, Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, passendes Nähgarn, Heftgarn, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierrad, Klebstoff, Tesafilm, Lineal, Bleistift, Schreibblock, einen Schnitt (z.B. Burda super easy Schnitt) oder ein Schnittheft Ihrer Wahl und Schnittpapier. Die Wahl des geeigneten Stoffes können Sie am ersten Kurstag mit der Lehrkraft besprechen. Sie können aber auch bereits vorhandenen Stoff (Baumwollstoff bitte vorwaschen) mitbringen oder sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung halten. Ungeeignet sind sehr dehnbare (z.B. Satin, Samt o.ä.) oder extrem empfindliche (z.B. Seidenchiffon) Stoffe.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Erika Crecelius
Winkel
REWE-Markt
Eingang rechte Seite, 1. Stock Raum 1
samstags 10 - 14 Uhr
Beginn: 12.9.15
4 Vormittage 21 UE
€ 108,- ermäßigt € 81,-

L 55320 T
Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Sie möchten lernen, wie Sie ein Kleidungsstück selbst schneidern können? Genäht wird ein Wunschstück (Rock, Hemd, Bluse, Hose, Kleid etc.), wobei sich der Schwierigkeitsgrad am eigenen Können orientiert.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Maßband, Handmaß, Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, passendes Nähgarn, Heftgarn, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierrad, Klebstoff, Tesafilm, Lineal, Bleistift, Schreibblock. Bitte bringen Sie einen Schnitt (z.B. Burda super easy Schnitt) oder ein Schnittheft Ihrer Wahl und Schnittpapier mit. Die Wahl des geeigneten Stoffes können Sie am ersten Kurstag mit der Lehrkraft besprechen. Sie können aber auch bereits vorhandenen Stoff (Baumwollstoff bitte vorwaschen) mitbringen oder sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung halten. Ungeeignet sind sehr dehnbare (z.B. Satin, Samt o. ä.) oder extrem empfindliche Stoffe (z.B. Seidenchiffon).
Mindestteilnahme: 5 Personen
Erika Crecelius
Aarbergen-Panrod
Schneiderei Crecelius
Sonntag 20.9.15 11 - 16 Uhr
1 Termin 6 UE
€ 36,50 keine Ermäßigung

L 55330 T
Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs L 55320 T
Mindestteilnahme: 6 Personen
Erika Crecelius
Taunusstein-Bleidenstadt
NKN-Gebäude
donnerstags 18 - 20 Uhr
Beginn: 8.10.15
5 Termine 13 UE
€ 66,50 ermäßigt € 50,-

L 55340 I Wünsch Dir was
Spaß am Nähen
Nähkurs für Anfänger/innen
Sie möchten lernen, wie Sie ein Kleidungsstück selbst schneidern können? Genäht wird ein Wunschstück (Rock, Hemd, Bluse, Hose, Kleid etc.), wobei sich der Schwierigkeitsgrad am eigenen Können orientiert. Voraussetzung ist, dass Ihnen auch zu Hause eine Nähmaschine zum Weiterarbeiten zur Verfügung steht.
Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Maßband, Handmaß, Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, passendes Nähgarn, Heftgarn, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierrad, Klebstoff, Tesafilm, Lineal, Bleistift, Schreibblock, einen Schnitt (z.B. Burda super easy Schnitt) oder ein Schnittheft Ihrer Wahl und Schnittpapier. Die Wahl des geeigneten Stoffes können Sie am ersten Kurstag mit der Lehrkraft besprechen. Sie können aber auch bereits vorhandenen Stoff (Baumwollstoff bitte vorwaschen) mitbringen oder sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung halten. Ungeeignet sind sehr dehnbare (z.B. Satin , Samt o.ä.) oder extrem empfindliche (z.B. Seidenchiffon) Stoffe.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Erika Crecelius
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 006
dienstags 19 - 21.30 Uhr
Beginn: 29.9.15
6 Abende 20 UE
€ 98,50 ermäßigt € 74,-

L 55350 I **NEU**
Spaß am Nähen
Nähkurs für Fortgeschrittene
Sie möchten lernen, nach Schnittmustern moderne Kleidung für Kinder und Erwachsene selbst schneidern zu können.
Weitere Informationen siehe Kurs L 55340 I
Mindestteilnahme: 6 Personen

Erika Crecelius
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 008
mittwochs 19 - 21.30 Uhr
Beginn: 7.10.15
6 Abende 20 UE
€ 98,50 ermäßigt € 74,-

L 55360 T
Mützen selbstgemacht
Häkeln für Anfänger und Wiedereinsteiger/innen
An einem Wochenende fertigen wir unter Anleitung eine Häkelmütze an. Dabei beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Maschentypen, mit Farbwechseln, dem Auf- und Abnehmen und dem Arbeiten in Runden, lernen Randabschlüsse und das Anfertigen von Bommeln und Quasten kennen. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Mütze anschließend mit einer selbstgefertigten Häkelblüte zu versehen. Die Kursleiterin geht auf individuelle Wünsche der Teilnehmer/innen ein.
Die Wollstärke sollte nicht unter Nadelgröße 6 liegen. Der Freitagabend dient der Woll- und Modellsichtung, der Einführung und der Starthilfe für jede/n einzelne/n Kursteilnehmer/in.
Bitte mitbringen: Wolle für eine Mütze laut Angabe oder eigenem Ermessen und passende Häkelnadel, eine Stopfnadel zum Verwahren der Fäden oder Besticken, Schere, Getränk und Mittagsimbiss.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Nicole Groß-Weberstedt
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 105
Freitag 15. 1. 18 - 20.30 Uhr
Samstag 16. 1.16 14 - 17.30 Uhr
2 Termine 8 UE
€ 48,50 keine Ermäßigung

L 55370 I
Strickzeit
2 Maschen rechts, 2 Maschen links, 1 Masche fallen lassen... oder wie geht das? Stricken ist absolut „in“, macht Spaß und ist gar nicht schwer. Egal, ob Sie das Stricken erst lernen möchten oder schon Strickerfahrung haben, es ist für jeden etwas dabei. Haben Sie zum Beispiel schon mal Ajour- oder Zopfmuster gestrickt? Wie wird eine Strickschrift gelesen oder wie strickt man Socken?
Bitte mitbringen: Anleitung für Ihr Strickprojekt, Wolle und passende Stricknadeln, Wollnadel (z. B. zum Vernähen der Fäden), Sicherheitsnadeln oder Maschenmarker, Zopfnadeln für Zopfmuster, evtl. Häkelnadel, Notizblock und Stift.
Für Einsteiger/innen wird Wolle in heller bis mittelstarker Farbe für Nadelstärke 4 bis 5 (kein Effekt- oder Flauschgarn) empfohlen und Stricknadeln in entsprechender Stärke, am besten Rundstricknadeln.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Andrea Schrade
Idstein
Limesschule
Eingang C2 am Busplatz Raum 002
donnerstags 18 - 20.15 Uhr
Beginn: 5.11.15
7 Abende 21 UE
€ 78,- ermäßigt € 58,50

L 55380 T
Literarischer Diskussionskreis
Wir treffen uns 14-tägig, um in lockerer Runde über anspruchsvolle Bücher zu sprechen. Unser Thema wird sein: Lebensentwürfe. Wir lesen:
Sylvia Plath: „Die Glasglocke“, Suhrkamp Taschenbuch, ISBN 978-3518456767
Michael Cunningham: „Die Stunden“, btb, ISBN 978-3442726295
Mindestteilnahme: 8 Personen
Steffi Maxeiner
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
mittwochs 15.30 - 17 Uhr
Beginn: 16.9.15
6 Nachmittage 16 UE
€ 59,50 ermäßigt € 45,-

L 55385 T
Lektüre und Theater
in Zusammenarbeit mit dem Staatstheater Wiesbaden
Lektüre und Diskussion von Werken, die in aktuellen Inszenierungen des Staatstheaters Wiesbaden zu sehen sind. Gespräch mit den zuständigen Dramaturgen Sascha Kölzow und Anna Sophia Güther über Proben, Künstler, Autoren der Roman- bzw. Dramenvorlagen und Inszenierungen. Darüber hinaus ist eine Besichtigung der Spiel- und Produktionsstätten des Staatstheaters geplant.
Zur Teilnahmegebühr kommt der Preis für die Theaterkarten.
Voraussichtliche Auseinandersetzung mit folgenden Werken:
1. W. Shakespeare: „Hamlet“
2. „Die Kinder bleiben“ nach Kurzgeschichten von A. Munro
3. Molière: „Der Geizige“

„Hamlet“ bitte bis zum ersten Seminartermin lesen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Annie Sauer-Hofer
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle, Bauteil B Raum R11
mittwochs 17 - 18.30 Uhr
Beginn: 7.10.15
6 Abende und drei Diskussionsabende mit den Dramaturg/innen (Termine werden vereinbart) 18 UE
€ 82,50 keine Ermäßigung

L 55390 I **NEU**
Literarischer Diskussionskreis
Wir treffen uns 14-tägig, um in lockerer Runde über anspruchsvolle Bücher zu sprechen. Unser Thema wird sein: Lebensentwürfe. Wir lesen:
Sylvia Plath: „Die Glasglocke“, Suhrkamp Taschenbuch, ISBN 9783518456767
Michael Cunningham: „Die Stunden“, btb, ISBN 9783442726295
Mindestteilnahme: 8 Personen
Steffi Maxeiner
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 2
mittwochs 15.30 - 17 Uhr
Beginn: 23.9.15
6 Nachmittage 16 UE
€ 59,50 ermäßigt € 45,-

L 55400 T
Buchvorstellung „Fegefeuer“

von Sofia Oksanen
Die Geschichte zweier ungleicher Frauen, die in Estland unter verschiedenen Regimen das Schlimmste erleben. Fast ein Jahrhundert Besatzungsgeschichte Estlands wird hier erzählt.
Nach der Buchvorstellung ist bei Bedarf Zeit für Nachfragen und Diskussionen.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Steffi Maxeiner
Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle	Raum 133
Samstag 17.10.15	19 - 20.30 Uhr
1 Abend	2 UE
€ 7,50	keine Ermäßigung

L 55410 T
Schwarze Frauen im weißen Amerika
Exkurs über die Entwicklung der „schwarzen" Literatur von den 80ern bis heute
Ausgangspunkt ist Toni Morrisons Roman „Liebe", weitere Autorinnen werden gestreift (leider gibt es keine lieferbaren Bücher mehr von Alice Walker).
Mindestteilnahme: 10 Personen
Steffi Maxeiner
Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle	Raum 118
Samstag 15.8.15	16 - 18 Uhr
1 Nachmittag	3 UE
€ 10,50	keine Ermäßigung

L 55420 T
Bestsellerverdächtig schreiben
Schnupperkurs
Wer gut schreiben will, muss mit Sprache kreativ umgehen können und sich die handwerklichen Grundlagen des Schreibens aneignen. Dieses Schnupper-Schreibseminar mit dem Autor Lothar Schöne bietet die Gelegenheit, von einem Profi zu erfahren, wie man sich im Formulieren und Strukturieren von Texten fit macht und mit welchen Mitteln man seine Kreativität steigern kann, um trockene Sachverhalte in unterhaltsame Lektüre zu verwandeln.
Während des Workshops erproben Sie Ihre sprachliche Kreativität anhand von Übungen und praktischen Beispielen. Außerdem befassen wir uns mit dem zeitgenössischen Buchmarkt, der Frage, wie Ihr Manuskript einen Verlag findet, Vermarktungsmöglichkeiten allgemein und wie ein gutes Exposé aussehen soll, um die Chancen zu erhöhen.
Dr. Lothar Schöne ist Autor mehrerer guter Bücher, z.B. „Schall und Rauch - Schwarze Geschichten" und „Die unsichtbare Bruderschaft - Ein historischer Krimi", s. auch www.lothar-schoene.de.
Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Dr. Lothar Schöne
Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle	Raum 133
Sonntag 8.11.15	11 - 18.30 Uhr
1 Tag	9 UE
€ 89,-	keine Ermäßigung

L 55430 I
Aller Anfang ist Fantasie
Einstieg ins Kreative Schreiben
In diesem Workshop schnuppern wir in die Methoden des Kreativen Schreibens hinein. Anhand von Schreibspielen, in denen die Freude an der Sprache im Vordergrund steht, erkunden wir unsere Kreativität und das, was in uns steckt. In den kurzen Geschichten, die dabei entstehen, zählen weniger Form und Grammatik als die Bilder, die das Geschriebene in uns allen wachruft. Wer mag, liest seine Geschichte anschließend der Schreibgruppe vor. Dabei geht es nicht um eine Bewertung, sondern allein um die Wirkung der Texte auf die Gruppe.
Der Workshop ist für jeden geeignet, der Freude am Schreiben hat oder sich überhaupt erst ans freie Schreiben heranwagen möchte. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ziel des Workshops ist es, einen Einstieg in das Kreative Schreiben zu vermitteln. Weiterführend bietet sich der Abendkurs „Das kleine Autoren-Einmaleins" an.
Susanne Kronenberg ist Seminarleiterin für Kreatives Schreiben und arbeitet seit 25 Jahren als freie Schriftstellerin. Neben Jugendbüchern, Fachbüchern sowie Kurzgeschichten in Anthologien und Büchern zu regionalen Themen schreibt sie Kriminalromane.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Schreibpapier und Stifte).
Mindestteilnahme: 5 Personen
Susanne Kronenberg
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 1
Samstag 26.9.15	10 - 15 Uhr
1 Tag	7 UE
€ 43,-	keine Ermäßigung

L 55440 I **NEU**
Das kleine Autoreneinmaleins
Das kleine Autoren-Einmaleins – Schreiben ist kein Hexenwerk. Was macht eine gute Kurzgeschichte aus? Wie fange ich überhaupt damit an? Was hat es mit der Erzählperspektive auf sich? Und wie gelingt ein Dialog? Während wir eine eigene Kurzgeschichte schreiben, befassen wir uns mit den Grundlagen des Autorenhandwerks. Zusätzlich spüren wir mit Methoden des Kreativen Schreibens Inspirationsquellen auf und entdecken unser kreatives Potenzial. Ziel des Kurses ist der Entwurf einer Kurzgeschichte, vielleicht sogar der abgeschlossene Text. Sofern die Teilnehmenden das wünschen, können die Geschichten anschließend in einer Lesung einem Publikum vorgestellt werden.
Der Kurs ist für jeden geeignet, der Freude am Schreiben hat. Wer möchte, stimmt sich im Workshop „Aller Anfang ist Fantasie" auf das Kreative Schreiben ein. Susanne Kronenberg ist Seminarleiterin für Kreatives Schreiben und arbeitet seit 25 Jahren als freie Schriftstellerin. Neben Jugendbüchern, Fachbüchern sowie Kurzgeschichten in Anthologien und Büchern zu regionalen Themen schreibt sie Kriminalromane.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Schreibpapier und Stift).
Mindestteilnahme: 5 Personen
Susanne Kronenberg
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 2
mittwochs	19.30 - 21 Uhr
Beginn: 7.10.15	
6 Abende	12 UE
€ 76,-	ermäßigt € 57,-

L 55450 T
Fotografie für Anfänger/innen
Bilder machen kann jede/r, aber sind die

Fotografien auch gut? Was beim Fotografieren wirklich wichtig ist und was sich hinter Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, ISO-Wert etc. verbirgt, wird hier in leicht verständlicher Form gezeigt und erläutert.
Inhalte:
Grundbegriffe der Fotografie, insbesondere
– Belichtungszeiten
– Einstellung der Blende
– Wie mache ich ein „gutes" Bild?
– Umsetzung der Theorie in die Praxis.
Zielgruppe: Einsteiger/innen in die Fotografie, die bereits im Besitz einer Spiegelreflex- oder Bridgekamera sind oder beabsichtigen, in Kürze eine digitale Kamera zu kaufen.
Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflex-/ Bridgekamera, Fotokamera, Bedienungshandbuch, leere Speicherkarte, voller Akku.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Detlef Gottwald
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
Sonntag 11.10.15 9 - 15 Uhr
1 Tag 8 UE
€ 62,- ermäßigt € 46,50

L 55460 T
Fotografieren lernen in der Natur für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
In diesem Kurs geht es um das Fotografieren mit der Digitalkompaktkamera oder der digitalen Spiegelreflexkamera. Die Motive sind Natur, Landschaften und Architektur. Im Kurpark Bad Schwalbach werden viele ansprechende Orte ausgewählt, um das perfekte Bild zu erarbeiten. Hierbei gibt es auch gezielte Aufgabenstellungen, um den Umgang mit Blende, Verschlusszeit, Schärfe, Licht und Farbe praktisch zu üben. Sie können gegenständlich oder abstrakt arbeiten. Es wird darauf Wert gelegt, dass für jede/n Teilnehmer/in interessante und spannende Bildserien oder Einzelaufnahmen entstehen. Geduld und Spaß am Fotografieren, auch um entsprechende Stimmungen einzufangen oder zu erzeugen, ist wichtig. Zum Abschluss der Exkursion findet eine Bildbesprechung statt. Weitere Schwerpunkte: Wie finde ich spannende Motive in meinem Umfeld, wie kann ich Stimmungen erzeugen, wie kann ich mit der Kamera aussagefähige Bilder (Bildsprache) einfangen?
Die Bedienung der eigenen Kamera wird vorausgesetzt!
Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflex- oder Bridgekamera (Kompaktkameras sind wegen der eingeschränkten Einstellmöglichkeiten nicht geeignet), leere Speicherkarte, vollen Akku, Weitwinkelobjektiv und ein Teleobjektiv für Landschaftsdetails. Wenn vorhanden: ein Stativ mit Stativplatte (Verbindung von Kamera und Stativ). Unterlage, um das Sitzen oder Knien auf dem Boden zu ermöglichen. Dem Wetter angemessene Kleidung.
Vorbereitungen für den Kurs: Ratsam ist, folgende Begriffe in Ihrem kleinen Kamerahandbuch (Gebrauchsanweisung) zu markieren und dieses dann mitzubringen: Blendenvorwahl oder auch Zeitautomatik, Zeitvorwahl oder auch Blendenautomatik, Einstellung der ISO-Werte (100, 200, 400 ...), Bildwiedergabe, Bildinfos = Histogramm.
Mindestteilnahme: 5 Personen
Martin Höcker
Bad Schwalbach
Kurpark
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Samstag 26.9.15 15 - 18.30 Uhr
1 Nachmittag 5 UE
€ 20,- keine Ermäßigung

L 55470 T
Fotografie für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Bilder machen kann jede/r, aber sind die Fotografien auch gut? Was beim Fotografieren wirklich wichtig ist und was sich hinter Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, ISO-Wert etc. verbirgt, wird hier in leicht verständlicher Form gezeigt und erläutert.
Inhalte:
Grundbegriffe der Fotografie, insbesondere
– Belichtungszeiten
– Einstellung der Blende
– Wie mache ich ein „gutes" Bild?
– Umsetzung der Theorie in die Praxis.
Zielgruppe: Einsteiger/innen in die Fotografie, die bereits im Besitz einer Spiegelreflex- oder Bridgekamera sind oder beabsichtigen, in Kürze eine digitale Kamera zu kaufen.
Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflex-/ Bridgekamera, Fotokamera, Bedienungshandbuch, leere Speicherkarte, vollen Akku.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Detlef Gottwald
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 119
Samstag 11.7.15 9.00 - 15 Uhr
1 Tag 8 UE
€ 62,- ermäßigt € 46,50

L 55480 I **NEU** Wünsch Dir was
Umgang mit der Digitalkamera
GENERATION 50PLUS
Sie haben eine neue Digitalkamera und sind mit der Bedienung und ihren vielfältigen Funktionen noch nicht so vertraut? In diesem Kurs beschäftigen wir uns zunächst mit der Bedienungsanleitung Ihrer Kamera. Die wichtigsten Funktionen (Kamera, Objektive, Sensor, Belichtung, Zeit, Schärfe Auslöser, Sucher, Display) besprechen wir ausführlich und probieren dann die Umsetzung an Ihrer Kamera aus.
Bitte mitbringen: Digitalkamera, Bedienungsanleitung (Kurzanleitung und Handbuch).
Mindestteilnahme: 8 Personen
Jutta Buchwald
Niedernhausen
ASB Haus
freitags 6.11., 27.11.
und 4.12.15 jeweils 10.30 - 12 Uhr
3 Tage 6 UE
€ 25,- keine Ermäßigung

L 55490 I **NEU** Wünsch Dir was
Fotografieren lernen
GENERATION 50PLUS
Sie haben eine Kamera und möchten wissen, wie Sie damit tolle Fotos machen können?
In unserem Kurs können Einsteiger/innen und Fortgeschrittene die große Bandbreite des Fotografierens kennenlernen und die dazugehörenden Einstellungsmöglichkeiten des Fotoapparates erkunden. Wir gehen auf Motivsuche und machen erste Fotos. Im Anschluss besprechen wir Ihre Fotos und geben Ihnen viele Tipps und Tricks für weitere Fotos.
Bitte mitbringen: Digitalkamera, Bedienungsanleitung (Kurzanleitung und Handbuch).

Mindestteilnahme: 8 Personen
Jutta Buchwald
Niedernhausen
ASB
samstags 10 - 15 Uhr
Beginn: 6.2.16
2 Tage 14 UE
€ 56,- keine Ermäßigung

L 55500 I
Grundbegriffe der Fotografie und deren Anwendung in der Praxis
Mit einer Vielzahl von Begriffen wird die/der Einsteiger/in in die Fotografie konfrontiert. Hierzu gehören z.B. Blende, Belichtungszeit, ISO-Wert, Weißabgleich und vieles mehr. Was wirklich in der Fotografie für die/den Einsteiger/in wichtig ist und wozu Sie dieses benötigen und nutzen können, wird im Kurs leicht verständlich erläutert und geübt.
Kursinhalte:
Die wichtigen Grundbegriffe der Fotografie, Umsetzung in die Praxis und Elemente des guten Bildes (Bildgestaltung).
Zielgruppe: Einsteiger/innen in die Fotografie, die bereits im Besitz einer Spiegelreflex- oder Bridgekamera sind oder beabsichtigen, in Kürze eine digitale Kamera zu kaufen.
Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflex- oder Bridgekamera, Bedienungshandbuch, leere Speicherkarte, vollen Akku.
Eine offizielle Mittagspause ist nicht geplant. Bitte bringen Sie sich etwas zu essen und zu trinken mit.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Yvonne Winterer
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
Sonntag 13.9.15 10 - 16 Uhr
1 Tag 8 UE
€ 35,50 keine Ermäßigung

L 55510 I **NEU**
Fotografieren & Gestalten: Das Bildset „1 aus 3“
Sie haben Lust auf mehr als nur Fotografie? In diesem Kurs stellen wir uns der Herausforderung, aus unseren Naturfotos ein Triptychon zu erstellen. Im ersten Teil gehen wir auf fotografische Motivsuche im Botanischen Garten Mainz. Im zweiten Teil gestalten wir unsere 3-teiligen, thematisch zusammenhängenden Bildsets.
Ablauf:
Samstag:
Treffen im Botanischen Garten Mainz
Einführung in das Thema
Thematische Motivsuche
Sonntag (**vhs** Idstein):
Bildsichtung am eigenen Laptop und Auswahl der Fotos
Erstellen der Bildsets
Bildpräsentation der Ergebnisse der Teilnehmenden
Wichtiger Hinweis: Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse für zeitnahe Abstimmungen des Treffpunktes am Samstag an.
Bitte mitbringen: Digitale Fotokamera, vollen Akku, leere Speicherkarte.
Empfehlenswert sind Objektiv-Brennweiten zwischen 50-200 mm und/oder ein Makroobjektiv. Vorteilhaft wäre ein eigener Laptop mit einer Software wie z.B. PowerPoint, Adobe Photoshop oder Elements für die Zusammenstellung der Bildsets.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Yvonne Winterer
Mainz und **Idstein**
Botanischer Garten und **vhs**-Geschäftsstelle
Samstag 19.9.15 9 - 13 Uhr
Sonntag 20.9.15 11 - 17 Uhr
2 Tage 13 UE
€ 77,- keine Ermäßigung

L 55520 I **NEU**
Einführung in die Tierfotografie im Zoo
In diesem Kurs lernen Sie, neben den optimalen Kameraeinstellungen das Motiv Tier in Aktion fotografisch zu erfassen. Neben den technischen Voraussetzungen ist Geduld und eine gute Beobachtungsgabe bei der Tierfotografie vorteilhaft.
Ablauf:
Treffen um 9 Uhr an der Kasse des Haupteingangs Zoo Frankfurt.
Einführung in die Grundlagen der Tierfotografie.
Gemeinsames Fotografieren an einzelnen Gehegen mit Aufgabenstellungen.
Gegen 13 Uhr Rückfahrt nach Idstein.
Ca. 14.30 Uhr bis ca. 17 Uhr Bildsichtung und Bildbesprechung mit Tipps zur Bildoptimierung.
Teilnahmevoraussetzung: Ihnen sind die Einstellungen wie z.B. Blendenvorwahl, ISO-Werte, Anpassung der Autofokus-Messfelder, Ändern der Autofokus-Funktion (ONE SHOT, AL FOKUS, AL SERVO) und Reihenaufnahmen an Ihrer Kamera nicht fremd. Wenn nicht, empfehlen wir Ihnen im Vorfeld diese Einstellung im Handbuch nachzulesen oder die Teilnahme des Kurses „Grundbegriffe der Fotografie und deren Anwendung in der Praxis“.
Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflex- oder Bridgekamera, Bedienungshandbuch, leere Speicherkarte, vollen Akku. Objektive vom Portrait- bis Telebereich (z.B. 70-200mm). Etwas zu essen und zu trinken.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Yvonne Winterer
Frankfurt Zoo und **vhs-Geschäftsstelle**
Samstag 10.10.15 9 - 17 Uhr
1 Tag 11 UE
€ 72,- keine Ermäßigung
inkl. Eintritt Zoo € 10,-

L 55530 I **NEU**
Herbst-Foto-Exkursion: Fotoaquarelle durch „Moving Photography“
Bei dieser Wald-Exkursion steht im Vordergrund das Spiel mit der Bewegung der Kamera während der Belichtung. Wir nutzen somit die Kamera als Malpinsel. Es wird gewischt, gekippt, gedreht und gezoomt. Mit etwas Übung und einem gutem Blick für Bildgestaltung entstehen zauberhafte Fotos.
Ablauf: Treffen um 9 Uhr vor der BZO, An der Eiche 12, 65527 Niedernhausen-Oberjosbach
Einführung in die spezielle Fotografie
Exkursion bis ca. 12 Uhr
Im Anschluss fahren wir zur Bildsichtung in die Theißtalschule in Niedernhausen.
Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflex- oder Bridgekamera, viele leere Speicherkarten, vollen Akku. Empfehlenswert sind Objektive im Weitwinkel- und leichtem

Telebereich (24-200mm). Für unseren gemütlichen Spaziergang empfehle ich wetterangemessene warme Kleidung und festes, wasserdichtes Schuhwerk.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Yvonne Winterer
Niedernhausen-Oberjosbach
BZO / Theißtalschule
Samstag 31.10.15 9 - 15 Uhr
1 Tag 8 UE
€ 47,- keine Ermäßigung

L 55540 I **NEU**
Winter-Foto-Exkursion:
Nachtfotografie zu den Winterlichtern
An langen Winterabenden verwandelt sich der Frankfurter Palmengarten in einen zauberhaften Ort winterlicher Träume. Hunderte von Lichtern illuminieren die einzigartige Pflanzenwelt und tauchen den Garten in eine zauberhafte Atmosphäre. Begleitet werden die kunstvollen Lichtobjekte durch Klang- und Videoinstallationen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in der Dunkelheit die festen und bewegten Lichteffekte fotografisch einfangen und die Lichtkunst in die Umgebung einbinden können. Ablauf: Treffen 17 Uhr am Haupteingang (Siesmayerstraße) im Palmengarten Frankfurt. Gemeinsamer Rundgang zu den interessantesten Lichtinstallationen, Tipps zur Kameraeinstellung und Bildgestaltung.
Voraussetzung: Sie wissen Bescheid, wie Sie folgende Einstellungen an Ihrer Kamera vornehmen können: Blenden- und Zeitautomatik sowie Ändern der ISO-Werte.
Bitte lesen Sie in Ihrem Handbuch nach, wo Sie die Spiegelvorauslösung (nur bei Spiegelreflexkameras) und den Selbstauslöser einstellen können.
Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder Bridgekamera, vollen Akku, leere Speicherkarte, Objektiv im Weitwinkel- und leichtem Telebereich (z.B. 24-100 mm Brennweite), Taschenlampe und dem Wetter angepasste Kleidung. Ein Stativ ist ein Muss!
Mindestteilnahme: 6 Personen
Yvonne Winterer
Palmengarten Frankfurt
Sonntag 10.1.16 17 - 20 Uhr
1 Abend 4 UE
€ 31,50 keine Ermäßigung
inkl. 7 € Eintritt Palmengarten (Stand Juli 2015)

L 55550 I
vhs-Fototreff
In unserem Fototreff wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, Fotos von **vhs**-Fotokursen (max. 10 Stück pro Teilnehmer/in) zu zeigen und, wenn gewünscht, auch konstruktiv zu besprechen. Bildoptimierungen und kleine Retuschen werden mit einem Bildbearbeitungsprogramm gezeigt.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Yvonne Winterer
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
Freitag 15.1.16 19.30 - 22 Uhr
1 Abend 3 UE
€ 11,50 keine Ermäßigung

L 55560 R
Fotobuch selbst gestalten
Das eigene Fotobuch zu gestalten ist keine Hexerei und mittlerweile auch finanziell erschwinglich. Fotobücher erfreuen sich unter den Digitalfotograf/innen wachsender Beliebtheit und sind eine schöne Erinnerung für jede Gelegenheit. Ideal für Familienfotos, Kommunionen, Konfirmationen, Hochzeiten, Geburtstage, Urlaubsreisen und vieles mehr.
In Zusammenarbeit mit namhaften Fotobuch-Produzenten bieten wir Ihnen einen Workshop zur Erstellung eines Fotobuchs an. Anhand von vorgegebenen Bildern erlernen Sie ein kostenloses Fotobuchprogramm, und auch das dazugehörige Bildbearbeitungsprogramm wird Ihnen nähergebracht.
Sie erhalten Hilfestellung bei der Wahl des Layouts, der Anordnung der Bilder und der Textgestaltung. Die Bildersammlung wird in einen Profi-Bildband umgewandelt.
Am Ende des Workshops haben Sie Kenntnisse erworben, wie Sie Ihr eigenes Fotobuch zu Hause erstellen können.
Voraussetzung für die Teilnahme: Computerkenntnisse in geringem Umfang.
Für jede/n Teilnehmer/in gibt es einen Gutschein im Wert von € 29,95 bzw. € 10,- von zwei verschiedenen Anbietern.
Bitte mitbringen: USB-Stick zum Speichern der Daten für das Weiterbearbeiten zu Hause.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Beate Thomaß
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, EG Raum 103
Freitag 9.10.15 19 - 21 Uhr
Samstag 10.10.15 11 - 16 Uhr
2 Termine 9 UE
€ 45,- keine Ermäßigung

L 55570 T
Fotobuch selbst gestalten
Text siehe Kurs L 55560 R
Bitte mitbringen: USB-Stick zum Speichern der Daten für das Weiterbearbeiten zu Hause.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Beate Thomaß
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 203
dienstags 19 - 21.30 Uhr
Beginn: 13.10.15
3 Abende 10 UE
€ 49,- keine Ermäßigung

L 55580 T
Der Weg zu besseren Videos
Perfekte Urlaubsvideos, Hochzeits- und Geburtstagsfilme drehen – das kann jeder.
In diesem Kurs werden grundlegende Kenntnisse vermittelt, wie aus Videoaufnahmen vom Urlaub, von einer Familienfeier oder einem Sportereignis ein fesselnder Film erstellt werden kann.
Jede/r Kursteilnehmer/in kann auch eigenes Videomaterial mitbringen, das im Kurs bearbeitet werden kann. Im Weiteren gibt es praktische Tipps und Anleitungen, unter anderem zu folgenden Fragen:
Wie komme ich zu gelungenen Aufnahmen und einem interessanten Film?
- Wie wirken Totale und Naheinstellungen?
- Welches Schnittprogramm soll ich wählen?
- Was soll ich beim Kauf der Ausrüstung beachten?

Martin Höcker ist freier Video- und Fotojournalist sowie Dokumentarfilmer. Er er-

stellt Dokumentationen und Magazinbeiträge für private und öffentlich-rechtliche Fernsehanstalten.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Martin Höcker
Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle	Raum 102
Samstag 24.10.15	14 - 20 Uhr
1 Tag	8 UE
€ 31,-	keine Ermäßigung

L 55590 T
Workshop Stimmbildung
Sie wollten immer schon mal Ihre Stimme ausprobieren? Jetzt ist die Gelegenheit!
In diesem Workshop lernt man den Körper als klingendes Instrument kennen durch Atemtechnik, Balance der Stimme, Resonanz der Töne von der Tiefe bis zur Höhe und die Klangräume des Körpers. In vielseitigen Übungen für Neueinsteiger/innen und fortgeschrittene Sprecher/innen bzw. Sänger/innen soll die Freude an der eigenen Stimme vermittelt werden.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Kirsten Sommer
Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle	Raum 118
Samstag 18.7.15	14 - 17 Uhr
1 Nachmittag	4 UE
€ 21,-	keine Ermäßigung

L 55600 T
Gitarre für Anfänger/innen
Einstiegskurs für absolute Anfänger/innen
Keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.
Eventuell entscheiden wir uns nach den ersten Einheiten für Lernmaterial.
Lernziel ist die Hinführung zu Gitarre 2.
Inhalte: Rudimentäre Grundlagen wie einfaches Melodiespiel (ohne „Notenpauken") und die gängigsten Akkord-Griffe, um erste leichte Lieder und Songs begleiten zu können.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Werner Aurin
Taunusstein-Hahn

Erich-Kästner-Straße 3	
mittwochs	18.45 - 20.15 Uhr
Beginn: 30.9.15	
12 Abende	24 UE
€ 125,50	keine Ermäßigung

L 55610 T
Gitarre für Fortgeschrittene
Dieser Kurs baut auf „Gitarre für Anfänger/innen" auf, aber auch alle „ehemaligen Gitarristen/innen" können ihre Kenntnisse und Fingerfertigkeiten bei uns wieder auffrischen. Im Vordergrund steht der Spaß beim gemeinsamen Musizieren und Singen. Damit lernen wir spielerisch das Instrument so zu beherrschen, dass wir schon einige „amtliche" Songs mit hohem Wiedererkennungswert darstellen können. Ob Rock, Blues, Folk oder Pop – es gibt keine stilistischen Tabus mehr. Lernziel ist die Vervollkommnung des „Strummings" (Wechselschlag) und das Fingerpicking mit einfachen Zupfmustern.
Ein erfreulicher Nebeneffekt ist dabei sicher auch die Geselligkeit in der Gruppe.
Lehrbuch: „Gitarre spielen - mein schönstes Hobby", Band 1, Rolf Tönnes, Schott Edition 9475
Mindestteilnahme: 6 Personen
Werner Aurin
Taunusstein-Hahn

Erich-Kästner-Straße 3	
mittwochs	20.15 - 21.45 Uhr
Beginn: 30.9.15	
12 Abende	24 UE
€ 125,50	keine Ermäßigung

L 55620 I **NEU**
Einführung in die Grundkenntnisse der Gitarre (Melodie- und Akkordspiel)
In diesem Einsteigerkurs werden die Grundlagen des Melodiespiels und der Liedbegleitung vermittelt. Wer einfache Akkorde lernen möchte, Songbücher und Tabulaturen verstehen will oder erste Schritte in einer Band plant, ist hier genau richtig.
Egal ob klassische Gitarre, Western- oder E-Gitarre – dieser Kurs richtet sich genreübergreifend an alle Gitarreninteressierten. In einer kleinen Gruppe lernen wir ohne Notenvorkenntnisse die Grundlagen des Gitarrespielens.
Der Dozent Tilmann Höhn spielt seit seiner Jugend Gitarre. Er veröffentlichte zahlreiche CDs und Filmmusiken, spielt in verschiedenen Bands und unterrichtet seit seinem 16. Lebensjahr Gitarre. Mehr Infos gibt es unter www.tilmannhoehn.de. Bei Fragen können Sie gerne vor der Anmeldung den Dozenten kontaktieren (tilmannhoehn@gmx.de).
Bitte Gitarre mitbringen!
Mindestteilnahme: 5 Personen
Tilmann Höhn und
Musikschule Niedernhausen
Niedernhausen

Theißtalschule, Geb. F	Raum 108
dienstags	19 - 20 Uhr
Beginn: 22.9.15	
10 Abende	14 UE
€ 92,-	ermäßigt € 69,-

L 55630 I
Lust auf Saxophon
Ein Schnupperkurs für jede/n, der schon immer mal Saxophon spielen wollte
In den Charts hört man immer mehr Stücke, in denen das Saxophon einige Soli übernimmt. Um zu jazzen, ist das Saxophon unentbehrlich.
In diesem Schnupperworkshop lernen Sie den richtigen Umgang mit dem Instrument:
- Ansatz, Atmung, Körperhaltung
- Verschiedene Musikstile von Klassik über Pop . . . bis Jazz
- Vermittlung des theoretischen Wissens.

Nach einigen Stunden können Sie bereits erste einfache Stücke spielen.
Der Unterricht wird von einem erfahrenen Saxophonlehrer der Musikschule Niedernhausen durchgeführt. Auf Wunsch kann ein Saxophon gegen eine Gebühr von 16 € / Monat geliehen werden.
Mindestteilnahme: 5 Personen
Hannes Endres
Niedernhausen

Theißtalschule, Geb. F	Raum 107
donnerstags	18 - 19 Uhr
Beginn: 24.9.15	
10 Abende	13 UE
€ 82,-	ermäßigt € 61,50

L 55640 I **NEU**
Bläserensemble für Wiedereinsteiger/innen

PORTRÄT SILKE HENSEL

Seit 31 Jahren spiele ich Querflöte – 30 davon im Orchester der Musikgemeinschaft 77 Idstein-Wörsdorf e. V.. Die Musikrichtung – Modernes, Filmmusik, Pop, Rock, Ohrwürmer und Originalwerke – speziell für Blasorchester komponierte Werke zeitgenössischer Komponisten – haben mich fasziniert und dazu beigetragen, dass ich 2001 mein Studium an der Wiesbadener Musikakademie begann. Zusätzlich zum Hauptfach Querflöte entschied ich mich für ein 2. Hauptfach „Elementare Musikpädagogik", was meinen Unterricht ganzheitlicher macht.

Seit 2002 habe ich für die Musikgemeinschaft 77 Nachwuchsarbeit gemacht (Angebote für Kinder: Bewegung und Tanz, Kindermusical „Ritter Rost" und Instrumentalschüler (Vorbereitung auf Musikerleistungsabzeichen) und war Ansprechpartnerin in der Instrumentalausbildung.

Seit 2007 bin ich als Dirigentin verschiedener Jugendorchester der MG 77 tätig.

Mein Ziel ist es, Menschen zur lebenslangen Beschäftigung mit Musik anzuregen. Es ist nie zu spät, wieder anzufangen. Lasst uns Musik machen!

Silke Hensel
ist staatl. gepr. Musiklehrerin für Querflöte und Dipl.-Musiklehrerinfür EMP

Sie haben Lust darauf, mit anderen gemeinsam zu musizieren? Seit Jahren verstaubt Ihr Instrument im Schrank?

Dieses Ensemble in Kooperation mit der Musikgemeinschaft 77 Idstein-Wörsdorf e.V. richtet sich speziell an Bläser (Querflöte, Klarinette, Oboe, Fagott, Saxophon, Trompete, Horn, Posaune, Tuba) und Schlagzeuger, die gerne in stressfreier Atmosphäre mit anderen musizieren möchten, aber ihr Instrument seit vielen Jahren nicht mehr in der Hand gehalten haben oder bislang keine Gelegenheit hatten, mit anderen zu musizieren.

Gemeinsam wollen wir mehrstimmige Stücke erarbeiten, die an das Leistungsniveau und die Interessen der Teilnehmenden angepasst sind. Dazu bitten wir Sie, bei der Anmeldung anzugeben, welches Instrument Sie spielen, wie viele Jahre Spielerfahrung Sie haben und ob Sie schon einmal in einem Ensemble gespielt haben. Notenkenntnisse und einige Jahre Spielerfahrung sollten Sie mitbringen. Auf Anfrage können Leihinstrumente der Musikgemeinschaft 77 Idstein-Wörsdorf e.V. im begrenzten Umfang zur Verfügung gestellt werden oder Leihinstrumente vermittelt werden.

Mindestteilnahme: 8 Personen
Silke Hensel
Idstein-Wörsdorf
Dorfgemeinschaftshaus 1. Etage
mittwochs 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 16.9.15
8 Abende 11 UE
€ 41,50 ermäßigt € 31,-

L 55650 T
Kreatives afrikanisches Trommeln

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Stärken Sie
- Ihre motorischen Fähigkeiten durch die verschiedenartigen Spielweisen auf den Trommeln
- Ihre Konzentration durch das Halten der Rhythmen bei verschiedenen Stimmen
- Ihr Gedächtnis, denn wir spielen nicht vom Blatt
- Ihren Teamgeist, denn nur durch gute Kommunikation werden positive Klangerlebnisse erzielt.

Bauen Sie Stress ab und vor allem: Haben Sie Spaß!

Mindestteilnahme: 8 Personen
Ahmad Meskarha
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
Montag 27.7.
Dienstag 28.7. und
Mittwoch 29.7.15 jeweils 18.30 - 20 Uhr
3 Abende 6 UE
€ 35,- ermäßigt € 28,50
inkl. Leihgebühr für eine Trommel € 10,-

L 55660 T
Kreatives afrikanisches Trommeln
Text siehe Kurs L 55650 T
Mindestteilnahme: 8 Personen
Ahmad Meskarha
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
Montag 19.10
Dienstag 20.10. und
Mittwoch 21.10.15 jeweils 18.30 - 20 Uhr
3 Abende 6 UE
€ 35,- ermäßigt € 28,50
inkl. Leihgebühr für eine Trommel € 10,-

L 55670 R
Tanzen und Atmen
Der Weisheit des Körpers folgen, um die Seele in Bewegung zu bringen!
Tanzen kommt von tanha (Sanskrit) und heißt Lebensfreude. Lebensfreude – Freude am Leben ist heilsam. Wie Anna Halprin, die US-Avantgarde-Tanztherapeutin, gesagt hat: „Bewegung erreicht unsere tiefste Natur und Tanz bringt diese auf kreative Weise zum Ausdruck. Durch Tanz können wir neue Einsichten in das Mysterium unseres inneren Lebens gewinnen, können Körper, Seele und Geist etwas näher zusammenbringen."
Wir tanzen wunderschöne Tänze, mal meditative und sinnliche, mal schwingende und folkloristische, aus Griechenland, Russland, Rumänien, Israel ... Wir üben das Loslassen. Wir vertiefen mit Spaß den Fokus auf Aufmerksamkeit und Achtsamkeit und lassen Raum für Neugierde, Sinnlichkeit und Glücksgefühle.
Die ausgesuchten Tänze sind einfach bis mittelschwer. Die wunderschönen Melodien, die mitreißenden Lieder voller Melancholie und Lebensfreude laden zum Mitmachen ein. Die Tänze sind für alle geeignet, auch für Senior/innen, die Spaß an Bewegung/Tanzen haben und gerne Kontakt zu sich selbst und zu anderen aufnehmen möchten.
Als Aufwärmung werden gezielte Atemübungen durchgeführt, um einen „Leichtigkeits- und Festigkeits-Zustand" zu erreichen und ein „Hier-und-Jetzt-Gefühl" zu unterstützen.
Durch Erhaltung und Verbesserung des Gleichgewichts- und Reaktionsvermögens sowie durch die Steigerung der Koordinations- und Rhythmusfähigkeit ist der Kreistanz ein geeigneter Beitrag zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit.
Ich freue mich auf Sie!
Mindestteilnahme: 5 Personen
Nicole Pabiou
Geisenheim
vhs-Geschäftsstelle, Villa, 2. OG Raum 305
mittwochs 19 - 20.30 Uhr
Beginn: 30.9.15
5 Abende 10 UE
€ 50,- keine Ermäßigung

L 55680 T
Hip Hop für Anfänger/innen
für Jugendliche zwischen 14 und 17
Wolltest Du schon immer mal so tanzen lernen, wie die Stars in der Step Up-Filmreihe, Honey, usw...?
Bei diesem Hip Hop-Kurs werden im Warm Up die Grundschritte (Steps, Isolation, Locking, Waving, Poping, Sprünge...) erarbeitet und in eine Choreografie, die auf aktueller Hip Hop Musik basiert, mit eingebaut.
Bitte mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Getränk.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Joshua Malo
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
Mi 15.7., Do 16.7.,
Sa 18.7. sowie
Mi 22.7. und Do 24.7.15 jeweils 17 - 19 Uhr
5 Abende 13 UE
€ 49,50 keine Ermäßigung

L 55690 T
Hip Hop für Anfänger/innen
Text siehe Kurs L 55680 T
Bitte mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Getränk.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Joshua Malo
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
Mi 21.10., Fr 23.10.,
Mi 28.10., sowie
Fr 30.10. und Mi 4.11.15 jeweils 17 - 19 Uhr
5 Abende 13 UE
€ 49,50 keine Ermäßigung

L 55700 I **NEU**
Schnupperworkshop –
Line Dance für Anfänger/innen
Internationale Tänze in Reihe
Tanzen ist die beste Medizin! Körper, Geist und Seele sind bei Line Dance eine Einheit. Zu schwungvollen Rhythmen (Country, Oldies, lateinamerikanisch) werden zunächst einfache, choreographisch festgelegte Schrittfolgen bis zum Ende eines Musiktitels ständig wiederholt. Und ob der Tanz in Idstein, Wien oder Los Angeles getanzt wird, es sind immer dieselben Schritte zu dem jeweiligen Musiktitel. Wahrhaftig international! Line Dance kommt aus den USA und wird alleine ohne festen Partner in Reihen hinter- und nebeneinander getanzt.
Der Kurs richtet sich an interessierte Damen und Herren jeden Alters, die aufgeschlossen für Neues sind! Sportgesundheit wird vorausgesetzt.
Mindestteilnahme: 12 Personen
Heidi Koch
Idstein
Max-Kirmsse-Schule Gymnastikhalle
dienstags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 14.7.15
2 Abende 4 UE
€ 16,- keine Ermäßigung

L 55710 I **NEU**
Line Dance für Anfänger/innen
Text siehe Kurs L 55700 I
Mindestteilnahme: 12 Personen
Heidi Koch
Idstein
Max-Kirmsse-Schule Mehrzweckhalle
montags 18 - 19.30 Uhr
Beginn: 28.9.15
10 Abende 20 UE
€ 89,- ermäßigt € 67,-

L 55740 T
Bauchtanz – Zauber des Orients
Workshop orientalischer Tanz für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Orientalische Musik lädt alle Frauen zum Tanzen ein, die diese schöne Sportart erlernen möchten. Auch Frauen, die schon erste Erfahrungen mit dem orientalischen Tanzen gemacht haben, können hier noch etwas lernen. Orientalischer Tanz, auch Bauchtanz genannt, macht Spaß, wirkt ausgleichend auf Körper und Seele und hält körperlich fit. Die Bewegungen stärken das Herz-/Kreislauf-System und viele Muskelgruppen wie z.B. die Becken-, Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur auf sanfte Art. Orientalischer Tanz sorgt für eine gute Körperspannung und damit für

eine Entlastung der Bandscheiben, gleicht Verspannungen aus und kann von Frauen jeden Alters und Sportlichkeit erlernt werden. Langfristig verbessert sich zusätzlich die Motorik, die Koordination und auch der Gleichgewichtssinn.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, wenn vorhanden: Tuch für die Hüfte und Turnschläppchen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Narjisse Boubia
Taunusstein-Bleidenstadt
Sport- und Jugendzentrum Raum 5
samstags 10 - 11.30 Uhr
Beginn: 12.9.15
10 Vormittage 20 UE
€ 76,50 ermäßigt € 58,-

L 55750 I
Orientalischer Tanz für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Orientalischer Tanz hat eine lange Geschichte. In vielen Kulturen spielte diese Art der Bewegung eine wichtige Rolle im gesellschaftlichen Leben. Vom Tempel bis zum Feld, von der Geburt bis zur Hochzeit.
Mit dem sanften Anspannen und bewussten Entspannen von bestimmter Muskulatur, durch tänzerische Gymnastik bei fetziger orientalischer Musik kann man den Alltag „wegschütteln". Bauchtanz ist für Frauen jeden Alters geeignet.
Bitte mitbringen: Hüfttuch, Schläppchen, bequeme Kleidung.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Leah Bruening
Idstein
Herrnspeicher Saal
dienstags 10 - 11.30 Uhr
Beginn: 22.9.15
10 Vormittage 20 UE
€ 86,50 ermäßigt € 65,-

L 55760 I
Tanztreff: Orientalischer Tanz
Wunderbare orientalische Musik lädt alle Frauen zum Tanzen ein, die schon einmal Bauchtanz gemacht haben. Auch mutige Anfängerinnen haben hier die Möglichkeit, orientalisch in Bewegung zu kommen, sich etwas abzuschauen bzw. den Anleitungen zu folgen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Alla Müller
Idstein-Oberauroff
Dorfgemeinschaftshaus
donnerstags 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 8.10.15
10 Abende 20 UE
€ 91,50 ermäßigt € 68,50

L 55780 T
Impro-Theater-Kurs für alle
Diese junge, dynamische Theaterform, die man mittlerweile auch aus dem TV kennt, wird immer beliebter.
„Kann man das lernen?", werden die SUBITOs! nach ihren meist ausverkauften Shows im Gerberhaus immer gefragt. „Aber sicher!", ist die Antwort. ImproTheater, als Erweiterung der eigenen Persönlichkeit und als Gehirnjogging, ist mittlerweile bei berufstätigen Menschen sehr beliebt geworden.
Die Hälfte aller aktiven Improspieler stehen ganz normal im Berufsalltag. Als theaterunerfahrener Laie lernt man in einem Improkurs sehr schnell, seine eigene Kreativität, Spontaneität und Präsenz zu erweitern.
Zu allem Überfluss machen die Übungen und Spiele auch noch enorm viel Spaß.
„Noch nie so viel gelacht", ist die Aussage ehemaliger Improkursteilnehmer. Aber auch bereits erprobte Spieler/innen, z.B. von Amateurtheatergruppen, kommen in diesem Intensivkurs nicht zu kurz und werden angeleitet, sich authentischer zu präsentieren.
Geleitet wird der Kurs vom Mitbegründer des SUBITO! Improvisationstheaters Bernhard Mohr. Er ist ausgebildeter Schauspieler mit Diplom, Regisseur und Produzent, ist seit nunmehr 30 Jahren auf den Bühnen der Welt unterwegs.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Bernhard Mohr
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 106
Samstag 10.10.15 14 - 17 Uhr
1 Nachmittag 4 UE
€ 30,-

L 55790 I
Impro-Theater-Kurs für alle
Text siehe Kurs L 55780 T
Mindestteilnahme: 10 Personen
Bernhard Mohr
Idstein
vhs-Geschäftsstelle Raum 1
Samstag 5.12.15 14 - 17 Uhr
1 Nachmittag 4 UE
€ 30,- keine Ermäßigung

L 55800 T
Bühne frei für die „Stars der guten alten Zeit"
Bühne frei – Theaterspiel mit der GENERATION 50PLUS
„Bühne frei" für Menschen über 50 Jahre, die Lust haben, in die Welt des Theaters einzutauchen und Neues auszuprobieren. Inszenierung heißt der Weg, auf dem ein Theaterstück entsteht, das lebendig und spannend auf die Bühne kommt. Ausgehend von einem kleinen Theaterstück werden wir diesen Weg gehen. Wir entwickeln Ausdruck, Bühnenpräsenz und Kreativität und improvisieren mit den Parametern Tempo, Rhythmus, Dynamik und Artikulation. Am Ende steht ein unterhaltsames Theater mit Spiel, Spaß und Spannung – für Senioren leicht gemacht und abgestimmt.
Mindestteilnahme: 6 Personen
Jörg Harald Werron
Schlangenbad-Georgenborn
Gemeindezentrum
montags 15 - 18 Uhr
Beginn: 7.9.15
7 Nachmittage 28 UE
€ 148,50 keine Ermäßigung

L 55810 I
Theaterworkshop zur Persönlichkeitsbildung
Präsenz und Ausstrahlung der Persönlichkeit – Theater als Mittel zum Zweck.
Wenn Sie durch das Medium Theater persönliche Fähigkeiten entwickeln möchten und sich insbesondere als Laie mit eher wenig oder ohne Theatererfahrung im geschützten Rahmen erproben wollen, sind

Sie hier richtig. Es geht darum, dass Sie in einer bewertungsfreien und vertrauensvollen Atmosphäre mit der eigenen Spiellust in Kontakt kommen. Und darum, ein Gespür für bestimmte Situationen zu entwickeln – solche, in denen Handeln angesagt ist, und solche, in denen es darum geht, loszulassen. Flexibilität von Körper und Stimme spielerisch zu trainieren, zu improvisieren, dabei die eigenen Impulse und Ressourcen wahrzunehmen und darauf zu bauen, das ist unser Thema.

Theaterpädagogin Marianne Reiffurth
Idstein-Niederauroff
Dorfgemeinschaftshaus
montags 16.30 - 18 Uhr
Beginn: 7.9.15
9 Nachmittage 18 UE
€ 113,- ermäßigt € 85,-

L 55820 T
Bridge – Reizen für Fortgeschrittene
Sie spielen schon seit einigen Jahren Bridge, haben ein paar Clubturniere absolviert und reizen zuverlässig in Ihrem Bietsystem (5er Oberfarben)? In diesem Kurs können Sie Ihr Reizssystem verbessern, erweitern und flexibler machen. Schwerpunkte sind Weak-Two-Eröffnungen, starke Eröffnungen (2 Treff semiforcing, 2 Karo partieforcing, Benjamin), Schlemmreizung, Kontras und Versuchsgebote. Das ist die Basis für FORUM D Plus, das vom Deutschen Bridgeverband empfohlene Reizsystem für ambitionierte Turnierspieler.
Christian Fröhner ist ausgebildeter Bridgelehrer mit langjähriger Unterrichtserfahrung. Zu jeder Lektion gibt es systematische und ausführliche Unterlagen mit Übungsaufgaben € 5,-
Unterrichtsmaterial (optional):
DBV-Schülermappe 6
„Die ungestörte Reizung I“ 12,50 €
DBV-Schülermappe 7
„Die ungestörte Reizung II“ 12,50 €
K.-H. Kaiser
„FORUM D Plus -
Die ungestörte Reizung“
ISBN 3-935485-03-4 24,50 €
Auf individuelle Wünsche der Teilnehmer/innen kann eingegangen werden.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Christian Fröhner
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 133
freitags 18.15 - 20.30 Uhr
Beginn: 18.9.15
5 Abende 15 UE
€ 56,- ermäßigt € 42,50
plus Übungsmaterial

LINE DANCE BEI DER **VHS**

Line Dance kommt aus den USA und wird alleine ohne festen Partner in Reihen hinter- und nebeneinander getanzt, wobei sich eine choreographisch festgelegte Schrittfolge bis zum Ende eines Musiktitels ständig wiederholt.

Dabei gibt es Tänze in ein, zwei oder vier Richtungen und natürlich unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. In einem Schnupperkurs am 14. und 21.7. haben Interessierte die Möglichkeit, 2-3 leichte Tänze auszuprobieren. Im Herbst-Semester startet der erste Kurs „Line Dance für Anfänger/innen“ an der **vhs** in Idstein.

Spaß am Tanzen, Freude an der Bewegung und Geduld beim Erlernen zunächst leichter Schrittkombinationen sind die „Zutaten“ für die ersten Stunden. Das Alter ist nicht entscheidend, Line Dance ist „generationsübergreifend“.

Und letztlich ist Line Dance ein moderates Herz-Kreislauf- und Konzentrationstraining, besser als jedes Kreuzworträtsel!

Die Dozentin, **Heidi Koch** ist Präventionstrainerin für Herz- und Kreislauf, Entspannung und Stressbewältigung, sowie Haltung und Bewegung und Übungsleiterin für Fitness und Gesundheit sowie für Nordic Walking. Ihr Motto: „Bewegung in der Gruppe zu flotter Musik macht einfach Freude, die ich so vielen Leuten wie möglich vermitteln möchte“.

RÜDESHEIMER SONNTAGSKONZERTE

Liebe Musikfreunde, verehrtes Publikum,

die Volkshochschule Rheingau-Taunus als Veranstalter der Rüdesheimer Sonntagskonzerte freut sich, Ihnen auch in diesem Jahr gemeinsam mit dem Förderkreis ein abwechslungsreiches, kammermusikalisches Programm anbieten zu können.

Nachdem sich der Veranstaltungsort Schloss Boosenburg als ideal erwiesen hat, werden nun alle Konzerte dort stattfinden, und zwar den dortigen Gegebenheiten entsprechend bei freier Platzwahl. Somit können wir das Abonnement für die vier Konzerte dieses Konzertjahres jetzt auch zu einem Einheitspreis anbieten.

Mit der jungen koreanischen Pianistin Eugene Choi konnten wir wieder einmal ein aufstrebendes Talent verpflichten, das zu den schönsten Hoffnungen berechtigt. Nachdem sie zahlreiche Wettbewerbe in Harvard, Boston, New England, Texas und beim Summit Festival gewonnen hat, die internationale Presse ihre „großartige Technik", „die Kunst ihres sensiblen Anschlags", „ihre charismatische Bühnenpräsenz" und „musikalische Gestaltungskraft" feiert, begeistert sie ein weltweites Publikum. Im Jahr 2012 wird Eugene Choi in die Gruppe der „50 wichtigsten Frankfurter" gewählt. Seien Sie gespannt auf dieses außergewöhnliche Konzert mit einem Programm, das eine große Innenspannung hat und verlangt.

Die junge Violin-Virtuosin Nina Karmon wurde von der FAZ als eine tiefgründige und aufrichtige Kämpferin mit in sich rundem Schönklang bezeichnet. Konzerttourneen führten Nina Karmon durch Europa und Asien sowie nach Nord- und Südamerika, in Konzertsäle wie z.B. Tonhalle Zürich, Konzerthaus Wien, Gewandhaus Leipzig, Konzerthaus Berlin, Staatsoper München, Liederhalle Stuttgart, Harmonie Heilbronn, Athenäum Bukarest (Rumänien), Victoria Concert Hall (Singapur), Yokohama Minato Mirai Hall (Japan), Seoul Arts Center (Korea). Zusammen mit ihrer langjährigen Duo-Partnerin, der herausragenden bulgarischen Konzertpianistin Maria Sofianska, wird sie ein Programm interpretieren, das ihrer außergewöhnlichen künstlerischen Bandbreite gerecht wird und das seinen krönenden fulminanten Abschluss in Ravels Konzert-Rhapsodie „Tzigane" finden wird.

Mit Louise Farrenc kommt nach leider viel zu langer Zeit wieder mal eine komponierende Frau in unsere Konzertreihe, nicht leibhaftig, aber mit ihrem zauberhaften Klarinettentrio Es-Dur aus der Mitte des 19. Jahrhunderts. Dörte Sehrer mit ihrem samtig weichen und modulationsfähigen Klarinettenton und der wunderbare Pianist Ulrich Murtfeld werden zusammen mit Stephan Breith dieses Programm gestalten, das komplettiert wird durch das berühmte Gassenhauertrio von Beethoven und dem d-moll Trio von Alexander von Zemlinsky, mit dem der gerade 25-jährige Komponist Sensation machte. Arnold Schönberg schreibt in seinen Erinnerungen: „Als ich Zemlinsky kennenlernte, war ich ausschließlich Brahmsianer. Er aber liebte Brahms und Wagner gleichermaßen, wodurch ich bald darauf ebenfalls ein glühender Anhänger beider wurde ..."

Im abschließenden Konzert dieser Spielzeit haben wir mit der Person von Ruth-Alice Marino, der Solo-Harfenistin der Niedersächsischen Staatsoper Hannover, der Tannhäuser-Harfe der Bayreuther Festspiele der letzten Jahre, die Königin der Instrumente zu Gast. Sie wird zusammen mit dem Solo-Cellisten Stephan Breith ein überaus vielfältiges und virtuoses Programm für Violoncello und Harfe gestalten, der musikalischen Miniatur ebenso zum Leben verhelfen wie dem großen Wurf eines Louis Spohr, der Hintergründigkeit eines Ravi Shankar und der berstenden Musikalität eines Siegfried Köhler.

Seien Sie also gespannt auf viele Neuigkeiten, Ungehörtes und auch Wohlbekanntes! Unterstützen Sie weiter unsere Arbeit durch Ihre Mitgliedschaft im Förderkreis, damit wir auch in Zukunft Konzerte in Rüdesheim erleben können und der Jugend die Türe in eine musikalische Welt der Wunder öffnen können wie dies der Rotary Club Wiesbaden-Rheingau auch in diesem Jahr wieder in vorbildlicher Weise durch die Finanzierung und Ausgestaltung der Schulkonzerte tut!

Volker Mosler
Bürgermeister

Stephan Breith
Künstlerische Leitung

Bernhard Jung
Förderkreis Rüdesheim-Konzerte e.V.

Holger Lamm
vhs-Leiter

PROGRAMM

„Chopin & friends“	**18.10.2015** 11 Uhr **Schloss Boosenburg**
Franz Liszt	Funérailles aus Harmonies poétiques et religieuses III, S. 173
	(Chopin gewidmet)
Robert Schumann	Kreisleriana op. 16
	(Chopin gewidmet)
Frédéric Chopin	Nocturne E-Dur op. 62/2
	Valse cis-moll op. 64/2
	Fantasie-Impromptu cis-moll op. 66
	Valse As-Dur op. 69/1
	Valse As-Dur op. 42
	Mazurka h-moll op. 33/4
	Valse h-moll op. 69/2
	Ballade Nr. 1 g-Moll op. 23
	Eugene Choi, Klavier
SCHULKONZERT	**13.10.2015** 11.30 - 13 Uhr

„Tzigane“	**22.11.2015** 11 Uhr **Schloss Boosenburg**
Wolfgang Amadeus Mozart	Sonate C-Dur für Klavier und Violine KV 303 (1778)
Ludwig van Beethoven	Sonate für Klavier und Violine A-Dur op. 47
	Kreutzer-Sonate (1802/03)
Robert Schumann	Sonate für Klavier und Violine a-moll op. 105 (1851)
Maurice Ravel	Tzigane (Rhapsodie de Concert) für Violine und Klavier
	(1922-24)
	Nina Karmon, Violine
	Maria Sofianska, Klavier
SCHULKONZERT	**23.11.2015** 11.30 - 13 Uhr

„Gassenhauer“	**21.2.2016** 11 Uhr **Schloss Boosenburg**
Ludwig van Beethoven	Trio für Klavier, Klarinette und Violoncello B-Dur op. 11
	Gassenhauer-Trio (1798)
Louise Farrenc	Trio für Klavier, Klarinette und Violoncello Es-Dur op. 44
	(1854-56)
Alexander von Zemlinsky	Trio für Klarinette, Violoncello und Klavier d-moll op. 3
	(1896)
	Dörte Sehrer, Klarinette
	Stephan Breith, Violoncello
	Ulrich Murtfeld, Klavier
SCHULKONZERT	**22.2.2016** 8 - 9.30 Uhr

„Die Königin	
der Instrumente“	**20.3.2016** 11 Uhr **Schloss Boosenburg**
Walter Huber	Fantasie für Violoncello und Harfe op. 13
Marcel Tournier	Nocturne pour violoncelle et harpe op. 21
Fermo Bellini	Nocturne pour violoncello et harpe op. 12
Louis Spohr	Sonate D-Dur für Violoncello und Harfe op. 114 (1811)
Ravi Shankar	Sonata No. 1 for Cello and Harp (1998)
Luigi Maurizio Tedeschi	Fantasia per Arpa e Violoncello op. 48
	Improvviso Drammatico per Arpa e Violoncello op. 33
Florentine Mulsant	Variations pour violoncelle et harpe op. 10 no. 3 (2006)
Siegfried Köhler	Also sprach Jasper... für Violoncello und Harfe (2006)
	Stephan Breith, Violoncello
	Ruth-Alice Marino, Harfe
SCHULKONZERT	**21.3.2016** 11.30 - 13 Uhr

KONTAKT Das Abonnement für vier Konzerte und Einzelkarten können bei der **vhs** Rheingau-Taunus e.V., Erich-Kästner-Straße 5, 65232 Taunusstein, Telefon 06128 / 92 77 - 44, Fax - 75, **konzerte@vhs-rtk.de**, vorbestellt werden.

PREISE **Abonnement** € 70 **Einzelkarte** € 20

Das ausführliche Konzertprogramm finden Sie unter **www.vhs-rtk.de**.

Foto: Mechthild Hermann

L 65830 I **NEU**

Erfolgreich Lesen & Schreiben lernen mit der „Step-by-Step-Methode“

Für Jugendliche und Erwachsene

Sie möchten endlich Lesen und Schreiben lernen? Die in der Schule angebotenen Übungen haben Ihnen nicht geholfen? Versuchen Sie einen Neustart mit der „Step-by-Step-Methode“. Die von der Dozentin entwickelte Methode hilft, Erfolge stufenweise, von leicht nach schwer, aufzubauen und abzusichern.

Mindestteilnahme: 8 Personen

Claudia Schlie

Idstein

vhs-Geschäftsstelle Raum 2

dienstags 17 - 18 Uhr

Beginn: 6.10.15

10 Nachmittage 13 UE

€ 80,- ermäßigt € 60,-

L 65840 I **NEU**

Deutsch – leicht gemacht

Für Schüler/innen der 3. und 4. Klasse

In diesem Kurs werdet Ihr in Rechtschreibung fit gemacht.

Wir schreiben kleine Diktate und besprechen die Fehler.

Einprägsame Regeln und Merkhilfen sowie gezielte Hinweise auf häufige Fehlerquellen unterstützen den Lernerfolg.

Wir lesen Texte und prüfen das Leseverständnis. Außerdem schreiben wir erste kleine Aufsätze.

Mindestteilnahme: 6 Personen

N.N.

Idstein

vhs-Geschäftsstelle Raum 2

montags 16 - 17 Uhr

Beginn: 2.11.15

10 Nachmittage 13 UE

€ 64,50 ermäßigt € 48,50

L 65850 I **NEU**

Deutsch – leicht gemacht

Für Schüler/innen der 5. und 6. Klasse

In diesem Kurs werdet Ihr in Rechtschreibung fit gemacht.

Wir schreiben Diktate und besprechen die Fehler.

Einprägsame Regeln und Merkhilfen sowie gezielte Hinweise auf häufige Fehlerquellen unterstützen den Lernerfolg.

Wir besprechen die Regeln der Grammatik und bereiten auf Klassenarbeiten vor.

Weiterhin üben wir Aufsätze und erste Interpretationen.

Mindestteilnahme: 6 Personen

N.N.

Idstein

vhs-Geschäftsstelle Raum 1

montags 17 - 18 Uhr

Beginn: 2.11.15

10 Nachmittage 13 UE

€ 64,50 ermäßigt € 48,50

L 65860 I **NEU**

Deutsch – leicht gemacht

Für Schüler/innen der 7. und 8. Klasse

In diesem Kurs werdet Ihr in Rechtschreibung fit gemacht.

Wir schreiben kleine Diktate und besprechen die Fehler.

Wir besprechen die Regeln der Grammatik (Deklination, Formbestimmung, Steigerung von Adjektiven, Imperativ und Konjunktiv, Aktiv- und Passivformen des Verbes).

Einprägsame Regeln und Merkhilfen sowie gezielte Hinweise auf häufige Fehlerquellen unterstützen den Lernerfolg.

Weiterhin üben wir kurze Aufsätze .

Mindestteilnahme: 6 Personen

N.N.

Idstein

vhs-Geschäftsstelle Raum 4

montags 17.15 - 18.15 Uhr

Beginn: 2.11.15

10 Nachmittage 13 UE

€ 64,50 ermäßigt € 48,50

L 65870 T

Deutsch Schrifttraining

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Kenntnissen der deutschen Sprache, die noch nicht in der lateinischen Schrift alphabetisiert sind.

Mindestteilnahme: 10 Personen

Jolanta Chrupcala

Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle Raum 204

dienstags 17 - 18.30 Uhr

Beginn: 22.9.15

15 Abende 30 UE

€ 60,- ermäßigt € 45,-

L 65880 T

Rechtschreibung und Zeichensetzung

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Erwachsene, die an ihrer Rechtschreibung und Zeichensetzung arbeiten möchten.

Die Inhalte werden leicht verständlich erklärt und anschließend durch Übungen vertieft.

Mindestteilnahme: 6 Personen

Christiane Rehor

Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle Raum 133

samstags, 1.8.

und 8.8.15 jeweils 10 - 14.30 Uhr

2 Vormittage 12 UE

€ 36,50 ermäßigt € 27,50

L 65890 T

Rechtschreibung und Zeichensetzung

Text siehe Kurs L 65880 T

Mindestteilnahme: 6 Personen

Christiane Rehor

Taunusstein-Hahn

vhs-Geschäftsstelle Raum 119

samstags, 24.10.

und 31.10.15 jeweils 10 - 14.30 Uhr

2 Vormittage 12 UE

€ 36,50 ermäßigt € 27,50

L 65900 I

Besser und effektiver lesen

Sie möchten effektiver und schneller lesen? Lesen ist nicht nur eine grundlegende Kulturtechnik, sondern fordert uns gerade im Zeitalter digitaler Medien neu heraus. Zwar haben Fernsehen und Internet viele Funktionen der Printmedien übernommen, aber der moderne Mensch wird mit immer neuen Fragestellungen konfrontiert: Lohnt sich die Lektüre? Wie lese ich quer? Durch welche Techniken kann ich mein Lesetempo steigern? Was soll ich beim analytischen Lesen beachten? Wie gehe ich vor, wenn ich mehrere Texte zu einem Thema lesen soll?

„Gutes Lesen ist eine komplexe Tätigkeit,

ebenso wie gutes Schreiben. Es besteht aus zahlreichen unverzichtbaren Einzelschritten. Je mehr der Leser davon beherrscht, desto besser kann er lesen." (M. J. Adler)
Im Kurs vertiefen praktische Übungen die verschiedenen Lesetechniken. Das Ziel des Kurses besteht in der praktischen Steigerung der individuellen Lesefähigkeiten, je nach Textart, Fragestellung und Leseziel. Der Besuch des Kurses „Textproduktion" (Kursnummer K 65735) wird empfohlen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Martin Fabjancic
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 2
Samstag 14.11.15	9.30 - 17 Uhr
1 Tag	9 UE
€ 29,-	keine Ermäßigung

L 65910 I
Bessere Textproduktion
Wer kennt sie nicht, die leere Seite? Der Kurs „Textproduktion" thematisiert grundlegende Fragestellungen, die mit dem Prozess des Schreibens zusammenhängen: Wie überwinde ich die Angst vorm leeren Blatt? Wie entwickele ich Ideen? Wie organisiere ich meinen Schreibprozess?
Wie strukturiere ich meinen Text? Wie schreibe ich gut lesbar? Was ist bei adressatenbezogenen Schreiben zu beachten? Wie fasse ich einen Text zusammen? Welche Textmuster setze ich für welche Zielsetzung ein? Wie kann ich aus mehreren Texten eine eigenständige Argumentation entwickeln? Was bedeutet für mich „gutes Schreiben"? – „Das Ziel des Schreibens ist es, andere sehen zu machen." (Joseph Conrad, 1857-1924, britisch-polnischer Autor) – Das Ziel des Kurses besteht darin, in zielgerichteten und adressatenbezogenen Praxisübungen die eigene Schreibfähigkeit zu trainieren. Der Besuch des Kurses „Lesetraining" (Kursnummer K 65736 I) wird empfohlen.
Mindestteilnahme: 8 Personen
Martin Fabjancic
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 1
Samstag 3.10.15	9.30 - 17 Uhr
1 Tag	9 UE
€ 29,-	keine Ermäßigung

L 65920 T
Stützunterricht
In den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch, z.B. zur Prüfungsvorbereitung für den Hauptschul- oder Realschulabschluss
Preis für eine Kleingruppe nach Vereinbarung
NN
Kursort, Dauer und Termine nach Vereinbarung
Kursgebühr € 20,- pro Unterrichtseinheit à 45 Min.

L 65930 I
Mathematik – leicht gemacht
Für Schüler/innen der 3. und 4. Klasse
Probleme in Mathematik? Gibt's nicht!
Mit praktischen Beispielen wiederholen wir in diesem Kurs Unterrichtsstoff und prüfen den praktischen Bezug zum Alltag. Anhand von entsprechenden Übungsaufgaben, die vom Schwierigkeitsgrad immer anspruchsvoller werden, vertiefen wir die Inhalte.
Mindestteilnahme: 6 Personen
NN
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 4
mittwochs	15 - 16 Uhr
Beginn: 4.11.15	
10 Nachmittage	13 UE
€ 64,50	ermäßigt € 48,50

L 65940 I
Mathematik – leicht gemacht
Für Schüler/innen der 5. und 6. Klasse
Probleme in Mathematik? Gibt's nicht!
Mit praktischen Beispielen wiederholen wir in diesem Kurs Unterrichtsstoff und prüfen den praktischen Bezug zum Alltag. Anhand von entsprechenden Übungsaufgaben, die vom Schwierigkeitsgrad immer anspruchsvoller werden, vertiefen wir die Inhalte.
Mindestteilnahme: 6 Personen
NN
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 4
mittwochs	16 - 17 Uhr
Beginn: 4.11.15	
10 Nachmittage	13 UE
€ 64,50	ermäßigt € 48,50

L 65950 I
Mathematik – leicht gemacht
Für Schüler/innen der 7. und 8. Klasse
Probleme in Mathematik? Gibt's nicht!
Mit praktischen Beispielen wiederholen wir in diesem Kurs Unterrichtsstoff und prüfen den praktischen Bezug zum Alltag. Anhand von entsprechenden Übungsaufgaben, die vom Schwierigkeitsgrad immer anspruchsvoller werden, vertiefen wir die Inhalte.
Mindestteilnahme: 6 Personen
NN
Idstein

vhs-Geschäftsstelle	Raum 4
mittwochs	17 - 18 Uhr
Beginn: 4.11.15	
10 Nachmittage	13 UE
€ 64,50	ermäßigt € 48,50

L 65960 T
Hauptschulabschluss
Dieser Lehrgang soll Teilnehmer/innen ohne Hauptschulabschluss nach Beendigung der Schulpflicht die Möglichkeit geben, sich vorzubereiten, um nachträglich über eine sogenannte Nichtschüler-Prüfung diesen Abschluss zu erwerben. Zusätzliche Voraussetzung bei ausländischen Teilnehmer/innen und bei Aussiedler/innen: ausreichende Deutschkenntnisse!
Lehrgangsdauer:
September 2015 bis Juni 2016
Unterrichtet wird an zwei Wochentagen von 17.45 bis 21 Uhr.
Kursgebühr zahlbar in monatlichem Rhythmus (€ 60,-/Monat)
Für den Hauptschulabschluss- und den Abendrealschulabschluss-Lehrgang gilt:
Anmeldungen sind erst dann verbindlich, wenn sie schriftlich mit allen zugehörigen Unterlagen eingereicht werden.
Der Unterricht findet in Taunusstein, Erich-Kästner-Straße 5, statt.
Der Kurs läuft 2 Semester (à 5 Monate), Gebühr je Semester € 590,-
plus Lehrbücher nach Vereinbarung; Ratenzahlung möglich.
Information und Anmeldung:

vhs Rheingau-Taunus e.V.
Erich-Kästner-Straße 5
65232 Taunusstein-Hahn
Susan Minge
Telefon 06128 / 92 77 - 50
Mindestteilnahme: 10 Personen
NN
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle
Infoveranstaltung:
Anfang September 2015
Beginn: Ende September 2015
Termine werden bekannt gegeben.
2 Semester 150 UE
€ 490,- keine Ermäßigung
je Semester plus Lehrbücher nach Vereinbarung

L 65970 T
Realschulabschluss
In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Realschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet. Wichtig ist die Prüfung vor allem als Grundlage für Aus- oder Weiterbildung.
Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch (bzw. auf Antrag eine andere europäische Fremdsprache), Gesellschaftslehre und Biologie.
Der Unterricht findet in Taunusstein, Erich-Kästner-Straße 5, statt.
Der Kurs läuft 2 Semester (à 5 Monate), Gebühr je Semester € 590,-
plus Lehrbücher nach Vereinbarung; Ratenzahlung möglich.
Information und Anmeldung:
vhs Rheingau-Taunus e.V.
Erich-Kästner-Straße 5
65232 Taunusstein-Hahn
Holger Lamm
Telefon 06128 / 92 77 44
Mindestteilnahme: 10 Personen
Jakob Fechtig und
Detlev Pohl und
Marianne Littlewood
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 105
Dienstag und Donnerstag 18 - 21 Uhr
und ca. jeden 2. Samstag 8.30 - 13 Uhr
2 Semester 180 UE
€ 590,- keine Ermäßigung
je Semester plus Lehrbücher nach Vereinbarung

L 65980 T
Einführung in den PC
Für manche Nutzer/innen ist ein Computer etwas völlig Neues und manch ein/e Nutzer/in bedient ihn, ohne eigentlich genau zu wissen, wie er funktioniert, welche Komponenten notwendig sind.
Was bedeutet RAM, CPU, bps, MByte usw.? Es geht um Ein- und Ausgabegeräte, auch mit praktischen Beispielen, quasi zum Anfassen, ein wenig um die Geschichte der elektronischen Datenverarbeitung uvm.
Auch die Hard- und Software rund um den Computer wird vorgestellt und erklärt.
Mindestteilnahme: 10 Personen
Carsten Hempel
Taunusstein-Hahn
vhs-Geschäftsstelle Raum 102
donnerstags 18.30 - 20 Uhr
Beginn: 5.11.15
3 Abende 6 UE
€ 31,50 ermäßigt € 23,50

EVALUATION

IHRE MEINUNG
IST UNS WICHTIG

Ihre Rückmeldung ist für uns wichtig, um weiterhin Ihre Ansprüche auf Qualität erfüllen zu können.
Füllen Sie bitte den Fragebogen aus und senden Sie ihn an:

vhs Rheingau-Taunus e.V.
Erich-Kästner-Straße 5
65232 Taunusstein

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

FRAGEBOGEN FÜR KURSTEILNEHMER/INNEN

Folgende Veranstaltung habe ich besucht: _____

_____ **Kurs-Nummer:** _____

1. Ich habe mich im Programmheft/Internet problemlos zurechtgefunden.
☐ trifft voll und ganz zu ☐ trifft zu ☐ trifft weniger zu ☐ trifft gar nicht zu

2. Der Kurs/die Veranstaltung hat mir gut gefallen.
☐ trifft voll und ganz zu ☐ trifft zu ☐ trifft weniger zu ☐ trifft gar nicht zu

3. Der/die Dozent(in) verstand es, die Unterrichtsinhalte kompetent zu vermitteln.
☐ trifft voll und ganz zu ☐ trifft zu ☐ trifft weniger zu ☐ trifft gar nicht zu

4. Der Unterricht war abwechslungsreich und auf meine Bedürfnisse zugeschnitten.
☐ trifft voll und ganz zu ☐ trifft zu ☐ trifft weniger zu ☐ trifft gar nicht zu

5. Ich empfand das Lerntempo als angemessen.
☐ trifft voll und ganz zu ☐ trifft zu ☐ trifft weniger zu ☐ trifft gar nicht zu

6. Ich habe mich im Unterrichtsraum wohlgefühlt.
☐ trifft voll und ganz zu ☐ trifft zu ☐ trifft weniger zu ☐ trifft gar nicht zu

7. Ich war mit der technischen Ausstattung des Raumes zufrieden.
☐ trifft voll und ganz zu ☐ trifft zu ☐ trifft weniger zu ☐ trifft gar nicht zu

8. Das Preis-/Leistungsverhältnis hat gestimmt.
☐ trifft voll und ganz zu ☐ trifft zu ☐ trifft weniger zu ☐ trifft gar nicht zu

9. Einen Fortsetzungskurs würde ich besuchen.
☐ trifft voll und ganz zu ☐ trifft zu ☐ trifft weniger zu ☐ trifft gar nicht zu

10. Ich würde diesen Kurs weiterempfehlen.
☐ trifft voll und ganz zu ☐ trifft zu ☐ trifft weniger zu ☐ trifft gar nicht zu

Was ich noch zu sagen hätte: _____

_____

VERZEICHNIS DER DOZENTEN

Albers, Holger
Freier Journalist und PR-Berater 17, 18, 37
Aleva, Marcela
Lehrerin, Sprachdozentin 81
Althaus, Claudia
zertifizierte GFK-Trainerin 35
Amberg, Dr. Romina
Sprachdozentin 80
Arck, Iris
Yoga-Lehrerin 91
Arellano Avila, Hugo Allan
Spanischdozent, Psychologe 82, 84
Arkovits, Tamara Agnes
Sprachdozentin 70
Arsiray, Gül
Sprach- und Kochdozentin 123, 125
ASB Wiesbaden
Kooperationspartner der **vhs** 34
Asensio, Ingrid
Spanischdozentin 63, 84, 85, 122
Astronomische Gesellschaft URANIA
Kooperationspartner der **vhs** 31
Atakan, Zita
Gesundheitsberaterin 94, 96
Attaway, Patricia
Sprachdozentin 67, 70, 71
Atzbach, Erika
Gymnasiallehrerin 68
Aurin, Werner
Musiker 143

Bach, Susanne
Pilzsachverständige 31
Back, Heidrun
Übungsleiterin Prävention, Deep Working 105, 108
Bad Schwalbach
Stadtführerteam 132
Bader, Susanna
vhs-Dozentin für kreatives Gestalten 98, 100
Bauer, Friedrich
Dipl.-Betriebswirt 47
Bauer, Theodor
vhs-Dozent 30
Baumgartl, Gisela
Yoga-Lehrerin 90
Behr, Ursula-Marie
vhs-Dozentin 17
Bele, Anila
ZUMBA®-Instructor, Pilates-Faszien-Trainerin 94, 104, 105
Bender, Notar, Dirk
Notar 22
Benirschke, Thomas
Dipl.-Keramikdesigner, Künstler 120, 121, 134
Bernjus, Annette
Lehrerin für Taijiquan, Qigong und Autogenes Training 87, 95, 96, 99, 100
Bethmann, Guido
Dozent für Computer- und Androidkurse 52, 53, 54
Bicknell, Prof. Dr. Helen
Professorin Hochschule Fresenius 113

Blum, Yumiko
Sprachdozentin 78
Boberg, Stephanie
Krankengymnastin 107
Boubia, Narjisse
Tänzerin 145
Bräunig, Ursula
selbstständige EDV-Trainerin 46, 47, 48, 51, 52
Brendel, Cäcilia
Heilpraktikerin 26
Bruening, Leah
Dozentin für orientalischen Tanz 125, 146
Brühl, Edith
CANTIENICA®-Instruktorin, Gesundheitsberaterin 109
Buchwald, Jutta
selbstständige Fotografin 140
Bungert, Mary
Englisch-Lehrerin 66, 70
Burkardt, Barbara
Sprachlehrerin 58, 59
Busch, Christina
vhs-Dozentin 96

Chrupcala, Jolanta
vhs-Dozentin 58, 150
Corneau, Anne-Sophie
Sprachdozentin 73, 75
Crecelius, Erika
Schneidermeisterin 137
Cullinane, Krystyna
Sprachdozentin 70, 71

Dasbach, Susanne
lizensierte Personal Fitness- und Firmenfitness-Trainerin 38
Demidova, Nadeshda
Hobbyköchin 123, 124
Di Buono, Pietro
Sprachdozent 77, 78
Diefenbach, Marion
Dipl.-Übersetzerin, Sprachdozentin 64, 74
Diehl, Manfred
Chefredakteur a. D. 38, 43, 55, 56
Diesler, Peter
Dipl.-Pädagoge 34
Dix, Justyna
Sprachdozentin 61
Dohr, Gerd
Ingenieur 43
Döringer, Birgit
Dipl.-Ergotherapeutin, Hochschuldozentin 114

Ehmke, Dr. Wolfgang
Agrarbiologe 30
Elze, Manuela
Fitnesstrainerin 103, 106
Endris, Hannes
Saxophonlehrer 143

Fabjancic, Martin
Gymnasiallehrer Philosophie, Smartbord-beauftragter 27, 28, 36, 150, 151
Fechtig, Jakob
vhs-Dozent 51, 152

vhs
Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

Felizzola, Shirley
Fernseh-, Radio-mitarbeiterin, Zumbatrainerin 104
Fendel, Claudia
EDV-Lehrerin 46, 47, 51
Fengler, Dagmar
Gymnasiallehrerin, Sprachdozentin 72
Fenske, Doreen
Yogalehrerin 87, 88, 89, 90, 128
Fink, Hilary
Sprachdozentin 72
Fischer, Iris
Coach NLP und Strategic Intervention 35, 86, 87
Fleischberger, Martina
Hebamme 34
Fleisch-Echsler, Susanne
Fitnesstrainerin 93
Flüthmann, Jasmin
Aqua-Fitness-Trainerin 103
Forini, Chiara
Sprachdozentin, Übersetzerin 77
Frank, Indahrusmiati
Ikebana-Dozentin 136
Friebel, Sylke
Kostümschneiderin 136
Friedrichs, Frank
Naturpädagoge, Musiker 29, 30, 31
Fröhlich-Gildhoff, Prof. Dr. Klaus
Psychologischer Psychotherapeut 112
Fröhner, Christian
Dipl.-Mathematiker, DBV-Bridgelehrer 147
Frühwacht, Julia
Mediengestalterin 54, 55
Fuß, Monika
Yogalehrerin 88

Geographie für Alle e.V.,
Kooperationspartner der **vhs** 132
Gies, Andrea
Aroha®-Trainerin 104
Goetz, Christiane
Trainerin 110
Goldstein, Friedrich
Fachlehrer für Deutsch als Zweitsprache 60, 61
Gottwald, Detlef
Fotograf 139, 140
Götzinger, Olessia
Sprachdozentin 80
Grabowski, Katharina
Sprachdozentin, Übersetzerin, Lektorin 64, 74, 75
Grillich, Andreas
Kriminaloberkommissar 116
Gros, Professor Dr. Leo
Professor Hochschule Fresenius 116
Grosse, Silvia
Sprachdozentin 76, 78
Groß-Weberstedt, Nicole
Dipl.-Designerin 132, 133, 134, 136, 138
Hadfield-Burkardt, William
Übersetzer, Sprachdozent 62, 63
Hampel, Heidrun
Architektin, Energieberaterin 22
Happ, Waltraud
Gesundheitsberaterin, DTB Kursleiterin Entspannungstechniken 99, 100
Härlin, Francoise
Sprachdozentin 75, 76
Harz, Norbert
Ausbilder 42
Häsler, Angelika
Gedächtnistrainerin 39
Haunert, Martina
Heilpraktikerin Psychotherapie, ZENbo-Trainerin 27, 97
Heller, Stefan
NLP-Lehrtrainer, Businesstrainer, Fachbuchautor 38
Hempel, Carsten
Dipl.-Ingenieur, IT-Projektleiter (IHK), EDV-Dozent 18, 19, 36, 39, 43, 50, 152
Henniges, Barbara
Hauswirtschaftsleiterin 122
Hensel, Silke
Dipl.-Musikpädagogin 143
Herman-Schrecker, Gillian
Sprachdozentin 72
Himstedt, Eike
Lehrerin 58
Höcker, Martin
freier Fotograf und Dozent 54, 140, 142
Hoffmann, Angela
Yogadozentin 88, 90
Hoffmann, Katja
Reitlehrerin 132
Höhn, Tilmann
Musiklehrer, 143
Höltge, Stefan
Yoga-Lehrer 87, 88
Höner, Erika
Übungsleiterin 106, 107
Hönscher, Tatjana
ZUMBA®-Instructor 104, 105
Hörning, Brigitte
Schreib-Trainerin 46

Jantzen, Ralf
Dipl.-Ing. Physik, Philosophie-Student 27, 28
Joly, Philip
Berufsschullehrer 42

Kaufmann, Sonja
Heilpraktikerin, Basic Consultant Positive Psychotherapie 23, 24, 41
Kehr, Stefanie
Gesundheitsberaterin, Diät- und Ernährungsberaterin 125
Kietzmann, Michael
Betriebswirt, Weinberater 126, 127
Kilian, Patrick
Ausbilder 42
Kleinknecht, Cornelia
Gymnastiklehrerin 109, 110
Klotz, Heiko
Fotograf 29
Koch, Heidi
Übungsleiterin Fitness 145
Koch-Purper, Gisela
Sprachdozentin 68, 84
Kohlweyer, Rolf
EDV-Dozent 40, 43, 48, 51, 52
Köth, Stefanie
Yogalehrerin (BYV), Schneidermeisterin 86, 87, 88, 91
Kotschwar, Jochen
Dipl.-Ingenieur 117
Kötter, Kirsten
Künstlerin, Kunsthistorikerin M.A. 133
Kowalewski, Annette
vhs-Dozentin 126
Kretschmer, Lydia
Lehrerin für Sportwissenschaften und Polytechnik 103
Kreuz, Sylvia
Entspannungspädagogin 86, 99
Kronenberg, Susanne
Schriftstellerin 139
Krug, Susanne
Rechtsanwältin 23
Kugler, Bela
Sprachdozent 85
Kugler, Manuela
Coach Farb- und Stilberatung, Visagistik 117, 118, 119
Kutzner, Dr. Dorothee
Rechtsanwältin, Mediatorin 23

VERZEICHNIS DER DOZENTEN

Lamm, Holger
vhs-Leiter 29
Langner, Carola
Lehrerin, Yogalehrerin BDY/EYU 92
Laubenheimer, Iris
Logopädin, Feldenkraisdozentin 101
Lauber, Peter
Heilpraktiker, Qigonglehrer 95, 129
Lehne, Günter
Hobbykoch 125
Lehwalder, Natalie
Außenhandelskauffrau 62
Leimkuhl, Liliana
Sprachdozentin 81
Lichtenberg, Claudia
NLP-Resonanz-Trainer 24
Limberg, Karola
Lehrerin, Hobbyköchin 31, 125
Lippold, Uta
vhs-Dozentin, Hobbyköchin 122
Littlewood, Marianne
Fremsprachen-korrespondentin 62, 64, 68, 70, 72, 152
Loch-Sponholz, Dr. Beate
Sprachdozentin 70
Lothholz, Karin
Sprachdozentin 85
Lukas, Bettina
Dipl.-Sozialpädagogin, Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungs-trainerin, Motivations-trainerin 110

Mack, Mike
Gebärdensprachlehrer 76
Mager, Christa
Sprachdozentin 68, 71
Malo, Joshua
Hip Hop Tanzlehrer 154
Maxeiner, Steffi
Buchhändlerin 138, 139
Meskarha, Ahmad
Trommellehrer, Entspannungs-pädagoge 144
Mohr, Bernhard
Schauspieler, Regisseur, Theaterpädagoge 146
Möhrlein, Waltraud
Dipl.-Sozialpädagogin 17
Monschauer, Edith
Künstlerin, Dozentin für Zeichnen, Acryl und Öl 133, 134
Monschini Dubois, Christiana
Dipl.-Kommunikations-wirtin, interkulturelle Beraterin 113
Mostert-Rath, Monika
Künstlerin 133
Müller, Alla
Physiotherapeutin, Dipl.-Sportlehrerin 146
Müller, Stefanie
vhs-Dozentin 135
Musikschule Niedernhausen
Kooperationspartner der **vhs** 143

Nafisi-Esfahani, Hamid-Reza
Vorsitzender Ausländerbeirat Idstein, Hobbykoch 113
Niedermayer, Claudia
Kantaera®-Instructor 103

Obermayr-Thompson, Rosmarie
Sprachdozentin 71
Oehl, Beate
Unternehmens-beraterin, freie Dozentin 35

Pabiou, Nicole
Tanz- und Ausdrucks-therapeutin 145
Pankow, Klaus
Dipl.-Pädagoge EDV-Trainer 51
Pensky, Alexandra
Dipl.-Sportlehrerin 106
Pirola, Manuela
Sprachdozentin 77, 122
Pohl, Detlev
vhs-Dozent 152
Polzer, Klaus
Yoga-Lehrer BDY/Pilates Mattentrainer 90, 91
Porkert, Monika
Sprachdozentin, Suggestopädin 63, 67
Porten, Christa
Übungsleiterin 2. Lizenzstufe Präventionssport 107, 108

Post, Irmgard-Maria
Lerntherapeutin, Heilpraktikerin, Homöopathin, Online-Expertin 127
Preis, Elena
Sprachdozentin 60

Rehor, Christiane
Zertifizierte Lehrkraft für Deutsch und Alphabetisierung 16, 58, 59, 60, 150
Reiffurth, Marianne
Schauspielerin, Theaterpädagogin 128, 146
Röckelein, Christina Aileen
Sprachdozentin 66
Röder, Rosemarie
Sprachdozentin, Betriebswirtin 82
Rohde, Sonja
Sprachdozentin, Suggestopädin 77, 78
Römer, Hiltrut
Hauswirtschafterin, Weinakademikerin 120

Sadtler, Britta
Feldenkrais-Lehrerin 101, 102
Saile, Petra
Lehrerin, Sprachdozentin 58, 59
Sauer-Hofer, Annie
Gymnasiallehrerin Französisch und Deutsch, Theaterpädagogin, Mediatorin 60, 138

vhs
Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

Scheid, Dirk
Informatiker 55, 56
Scheidtmann, Jutta
Übungsleiterin Prävention und Step-Aerobic 108
Scheiner, Ernst J.
Fachautor, unabhängiger Whisky-Botschafter 126
Scherer, Hannelore
Sportlehrerin 93, 106, 107, 108
Scherpf, Dr. med. Wolfgang
Arzt 129, 130
Schlie, Claudia
Lerntherapeutin 150
Schmaus-Ijzer, Ifna
Sprachdozentin 79
Schmidt, Bernadette
Bilanzbuchhalterin, zertifizierte Lohnbuchhalterin (IHK) 43
Schmidt, Karin
Dipl.-Übersetzerin 60
Schmidt, Ulrike
Visagistin, Friseurin 118
Schmiedgen, Gabriele
Heilpraktikerin Psychotherapie 24, 27, 90
Schneider, Anne
Sprachdozentin 74
Schollmayer, Thomas
EDV-Trainer 44, 49, 50
Schöne, Dr. Lothar
Schriftsteller 139
Schöneberger, Dr. Manfred
Dipl.-Pädagoge 128, 129
Schrade, Andrea
vhs-Dozentin für Stricken 138
Schröder, Heike
Mediatorin BMWA, Personal-Trainerin 18, 36, 38, 87
Schüffl, Herbert
Dipl.-Sportlehrer 106
Schwenk, Rüdiger
Schmiedemeister, Hummmelzüchter 31, 136
Seebens, Martin
Dipl.-Pädagoge, Therapeut 112
Seinecke, Cho Mar Tin
Hobbyköchin 120, 123, 124, 126
Shrivastava, Daniela
Yogalehrerin, Ayurvedaberaterin, PME-Trainerin 93, 128
Siegrist, Judith
Rechtsanwältin 23
Simon, Isabelle
Lehrerin, EDV-Trainerin 18, 30, 48, 50
Skubis, Marzena
vhs-Dozentin 93
Sommer, Kirsten
Musikerin 143
Staudt, Dr. Wolfgang
Weinspezialist, Buchautor 127
Steffen, Anja
ZUMBA®-Instructor 104, 105
Steinebach, Winfried
Bäckermeister 119, 120, 121, 122, 124, 125
Steinigeweg, Eva
Musikpädagogin, Feldenkrais-Lehrerin 102
Steinmetz, Markus
Fachlehrer 44
Stephan-Rehor, Martina
Dipl.-Kauffrau 40
Steyer, Ralph
Dipl.-Mathematiker 50
Stirnat, Pascale
Dolmetscherin 75
Stockhausen, Clara
Sprachdozentin 83, 84
Stoffers, Armande
Sprachdozentin 73, 74
Struben, Manfred
Silberschmied 136
Studierende der Hochschule Fresenius
Studierende im Fachbereich Gesundheit 115
Szöcs, Magdalena
Dipl.-Sportlehrerin 89

Talosi, Thomas
vhs-Dozent 43, 44
Ten-Cate Baum, Marjolein
Dipl.-Übersetzerin 78, 79
Teschner, Dr. Dennis
NLP-Coach 24, 25, 34
Thiel, Sylvia
Yoga-Lehrerin 92
Thomaß, Beate
Hobbyfotografin, Kreativtrainerin 142
Timmsen, Birte
Tai Chi-Trainerin 95
Tonke, Annegret
vhs-Dozentin 135
Trautner, Christine
Mental Coach, Energietherapeutin 26, 96
Tripp, Heike
Übungsleiterin 105
Trunk, Monika
Übungsleiterin Qigong 94, 95

Uhl, Gunn-Eva
Coach, Sprachlehrerin, Trainerin NLP 17, 29, 35, 37, 79, 80
Uhlich, Andrea
Rechtsanwältin, Fachanwältin für Erbrecht 22

Valle Ramella, Maritza
Sprachdozentin, Suggestopädin 82, 83, 84
Vogel, Angelika
Fremdsprachenkorrespondentin 62, 66, 67, 68, 70, 123, 125

Wangenheim, Carmen von
Dipl.-Übersetzerin Sprachdozentin 29, 84, 85
Weise, Gabriele
Yogalehrerin 88
Weishaar-Günter, Dr. Cornelia
Tibetische Übersetzerin, Ärztin 100, 101
Werron, Jörg Harald
Schauspieler und Theaterpädagoge 146
Wertgen, Inge
Entspannungspädagogin, Fastenleiterin, Gesundheitsberaterin 119
Weyerhäuser, Dagmar
Hundeexpertin 127
Weygandt, Lea
Sportlehrerin 24
Wiesner, Leslie
Spanischdozent 81
Windrath, Eva
Sprachdozentin 80, 81, 123
Winterer, Yvonne
Dozentin für Fotografie 141, 142
Wolf, Ilonka
Reisekauffrau 81
Wölfle, Pascal
Physiotherapeut, Rettungsassistent 130
Wulfert, Dr. Heiko
Pfarrer 29

Zia, Alena
Grundschullehrerin 58
Zimmer, Daniel
Koch 121, 125
Zimpelmann, Stefanie
Dipl.-Sportlehrerin 107
Zorn, Barbara
Theaterpädagogin 17, 37

STICHWORT VERZEICHNIS

Abnehmen 119
Achtsamkeitstraining 87
Acrylmalen 132, 133
Aktionstag 22
Akupressur 128, 129, 130
Alphabetisierung 150
Älterwerden 128
Android 52, 53, 54
Anti-Stress-Training 87, 96
Aqua-Fitness 103
Aquarellmalen 132, 133
Arabisch 58
AROHA® 104
Astronomie 31
Atemtechnik 29, 37, 99
Ausbildereignung/ Qualifizierung 34
Ausdauertraining 103, 110
Ausgleichsgymnastik 93, 106
Autogenes Training 96, 99, 100
Ayurveda 128

Babysitterführerschein 34
Backen 119, 120, 121, 122, 124, 125
Bauch, Beine, Po 106
Bauchtanz 145
Beckenbodentraining 109
Betriebssystem 43
Bewegung und Entspannen 35, 86, 87, 88, 89, 90, 93, 94, 95, 102, 104, 105, 106, 128
Bewerbungstraining 36, 41, 51
Bildbearbeitung 54, 55, 140, 141, 142
Bildungsurlaub 34, 35, 37, 40, 46, 51, 62, 73, 86, 87
Bildverwaltung 55
Biologie 31
Bodyfitness 105
Brasilianisches Portugiesisch 102
Bridge 147
Buchführung 19, 39, 40, 42
Burn out 24, 96
Bürofachkraft 39
Büromanagement 35, 36, 38, 39, 40, 41, 44, 48, 50, 51, 152
Business-English 61, 62, 67, 70

Cambridgeprüfung 72
Chemie 31, 116
Chinesisch 58
Chinesische Medizin 129
Coaching 35, 41, 86, 87
Computerkurse 43, 44, 46, 48, 50, 51

Deutsch 58
Deutsch als Zweitsprache 16, 58, 59, 60, 61
Deutsche Grammatik 150
Digitalfotografie 140, 141, 142
Dresscode 118

EDV 48, 50, 51, 52
Effektive Datenverwaltung 44
Ehrenamt 17, 18
Einnahme-Überschuss-Rechnung 40
Elektronik 42
Elternunterhalt 23
Energetische Modernisierung 22
Energie 26, 88
Englisch 61, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 70, 71, 72, 151
English Conversation 68, 70, 71, 72
Entspannung 26, 27, 29, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 128, 145
Entspannungsmassage 128
Erbrecht 22
Erfolgreiches Auftreten 26, 118
Ernährung 119, 124, 125, 128
Ernährung für Pferde, Hunde und Katzen 127
Erziehungsfragen 23, 24, 112
Excel 37, 46, 47, 48, 50

Familienakademie 112, 113, 114, 116
Farb- und Stilberatung 118
Faszien 94
Fat Burner 104
Feldenkrais 101, 102
Filmen 54, 142
Finanzbuchhaltung 40
Fitness-Training 94, 103, 104, 105, 106, 107, 108
Fotografieren 139, 140, 141, 142,
Französisch 73, 74, 75, 76
Führung 30, 132
Fundraising 17

Gabelstapler-führerschein 42
Gartengestaltung 30
Gebärdensprache 76
Gedächtnistraining 38, 39
Geocaching 56
Geschichte 29, 30
Gesellschaft 113
Gestalten 136
Gesundheit 24, 26, 94, 95, 114, 119, 125, 128, 129
Gitarre 143
Glück 26, 27
GPS 56
Grafikdesign 55
Grammatik 150
Griechenland 29
Gymnastik 105, 107, 108, 109, 110, 115

Häkeln 138
Handarbeiten 138
Hardware 152
Hatha-Yoga 87, 88, 89, 90, 91, 92, 128
Heimatgeschichte 30, 132
Hip Hop 145
Homepageerstellung 52
Homöopathie 127

Ikebana 36
Immobilien 22
Improvisationstheater 146
Indische Küche 120
Individualtraining 51, 61, 73, 81, 151
Interkulturelle Kompetenzen 113
Internet 51, 116
iPad 52
Italienisch 76, 77, 78, 122
Italienische Küche 122

Japanisch 78
Joggen 110
Jumping 105

Kartoffelrezepte 120

vhs
Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

Kaukasien 29
Keramik 134, 135
Kindererziehung 23, 24, 112
Kinderkurse 34
Kinesiologie 130
Klangschale 98, 100
Kochen 31, 113, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126
Kommunikation 17, 18, 24, 25, 34, 35, 37, 38, 51, 86, 87
Konfliktlösung 18, 38
Konversation 70, 75, 76
Konzentration 127, 128
Körpersprache 24, 37
Kosmetik 117, 118, 119
Kräuter 31, 122
Kreatives Schreiben 139
Kreativität 39, 41, 132, 133, 134, 136, 138, 142, 144
Kriminalität im Internet 116

Lachyoga 90
Länderkunde 123, 125
Leben in Europa 114
Lehren 36
Lernen 36, 127
Lernunterstützung 150
Lesen und Schreiben lernen 150
Lexware 51
Limes 30
Linux 43
Literatur 138, 139
Lohn und Gehalt 42
Löten 42

Make-Up 117, 118, 119
Malen 132, 133, 134
Massage 129
Mathematik 151
Mediennutzung/ -verhalten 52
Meditation 27, 97, 100, 101
Mode 118, 137, 138
Musik 143, 144

Nähen 136, 137
Natur 29, 31, 132, 141
Naturheilkunde 31
Niederländisch 79
NLP Neurolinguistische Programmierung 35, 38, 86
Norwegisch 29, 79, 80

Obstbaumschnitt 30
Öffentlichkeitsarbeit 18
Office-Anwendung 37, 46, 51
Orientalischer Tanz 145, 146
Outlook 37, 46

Patientenverfügung 23
PC-Grundkurs 37, 43, 44, 46, 51, 152
Persönlichkeitstraining 146
Pferd 132
Pflegeversicherung 23
Philosophie 27, 28
Photoshop 54
Pilates 93
Pilze 31
Portugiesisch 80
Powerpoint 35, 37, 46, 50, 51
Präsentations-techniken 35
Pressearbeit 17, 18
Programmieren 51
Progressive Muskel-entspannung 96, 99, 100
Prüfungsvorbereitung 71, 72
Psychologie 17, 23, 24, 25, 26, 27, 34, 37, 112
Pubertät 112

Qigong 94, 95

Realschulabschluss 151, 152
Rechtschreibung 150
Rechtsfragen 22, 23
Reiten 132
Religion 29
Rhetorik 17, 35
Rückengymnastik 105, 107, 108, 109, 110
Rumänisch 80
Russisch 80
Russische Küche 123

Saxophon 43
Scheidung/Trennung 23
Schlagfertigkeitstraining 24
Schmieden 136
Schminkkurse 117, 118, 119
Schmuckworkshops 136
Schokolade 127
Schreiben 151
Schreibwerkstatt 139, 151
Schrifttraining 150
Schröpfen 129
Schwedisch 80, 81, 123
Schweißen 42
Selbermachen 119, 120, 121, 122, 124, 125
Selbstsicherheit 24, 25, 26, 34, 37, 110
Selbstverteidigung 110
Seniorenakademie 112, 113, 114, 116
Seniorenangebote 63, 67, 77, 128
Seniorengymnastik 107, 115
Silberschmieden 136
Singen 143
Software 152
Spanisch 81, 82, 83, 84, 85
Spanische Küche 122
Spiegelbau 136
Sportbootführerschein Binnen 117
Stilberatung 117, 118
Stimmbildung 143
Stresssabbau 27, 87, 97, 99, 100
Stressbewältigung 24, 37, 87, 99, 100
Stricken 138
Superlearning 73

Tabellenkalkulation 47, 48,50
Tai Chi Chuan 95, 96
Tanzen 94, 104, 105, 145, 146
Tastschreiben 44, 46
Telefonieren/ Handy 52, 53, 54
Testament 22
Textiles Gestalten 138
Textverarbeitung 37, 46, 47, 48, 49, 50
Theater 138, 146
Themenführung 30, 132
Tibetisch-Buddhistisches Mentaltraining 101
Töpfern 134, 135
Trommeln 144
Türkei 123, 125
Typberatung 118
Typografie 55, 56

Ungarisch 85

Vegane Ernährung, Kochen 120, 124, 125
Veranstaltungs-management 18
Videos 54, 142
Visualisierung 36
Vorsorgevollmacht 23
Vorträge 24, 29, 128

Wandern 29, 56
Webseitenerstellung 51
Weinseminar 126, 127
Werken und Gestalten 136, 137
Whisky 126
Windows 51
Wing Tsun 110
Wirbelsäulen-gymnastik 105, 107, 108
Word für Windows 48, 50
Word-Anwendung 37, 46, 47, 48, 49
Workshops 18

Xpert 39, 44, 48

Yoga 24, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 128
Yogameditation 91

Zeichensetzung 150
Zeichnen 36, 134
Zeitmanagement 36, 87
ZENbo 27
Zumba® 104, 105

ADRESSEN VERZEICHNIS

Ort / Ortsteil	Gebäudebezeichnung	Straße und Hausnummer
Aarbergen	Schmiede und STB Control	Triebweg 2
Aarbergen-Panrod	Schneiderei Crecelius	Brunnenstraße 2a
Bad Schwalbach	**vhs** Jugendbildung	Adolfsstraße 87
Bad Schwalbach	Lindenallee-Klinik	Martha-von-Opel-Weg 44
Bad Schwalbach	Sportsclub	Adolfstraße 94-96
Bad Schwalbach	Wiedbachschule	Rudolf-Höhn-Straße 23
Eltville	Eltviller Backhaus	Rheingaustraße 9
Eltville	Purepower Fitnessstudio	Wörthstraße 30
Eltville	Schulzentrum Eltville, Realschule	Wiesweg 7
Eltville	Tanzschule Move	Wallufer Straße 10
Eltville	KIEZ	Taunusstraße 3a
Frankfurt	Palmengarten	Siesmayerstraße 61, Haupteingang
Geisenheim	Berufliche Schulen Rheingau	Winkeler Straße 99
Geisenheim	„Die Scheune“	Beinstraße 11
Geisenheim	Grundschule	Winkeler Straße 87
Geisenheim	Leopold-Bausinger-Schule Küche	Winkeler Straße 87
Geisenheim	Waas.sche Fabrik	Winkeler Straße 100
Heidenrod-Mappershain	Dorfgemeinschaftshaus	Quellenstraße 17
Hünstetten-Ketternschwalbach	Pferdesportanlage Hoffmann	Palmbachstraße 17
Hünstetten-Wallrabenstein	Dorfgemeinschaftshaus	Lindenplatz
Idstein-Wörsdorf	Ev. Gemeindehaus	Hauptstraße 18
Idstein	Balettschule	Wiesbadener Straße 51
Idstein	Erich-Kästner-Schule	Auf der Au 36
Idstein	Feldbergschule	Großer Feldbergweg 4
Idstein	Haus der älteren Mitbürger	Schulgasse 7
Idstein	Herrnspeicher	Schloßgasse 8
Idstein	Hochschule Fresenius	Limburger Straße 2
Idstein	Jobcenter, Raum rechts neben Eingang	Black- and Deckerstraße 28
Idstein	Kulturbahnhof	Am Güterbahnhof 2
Idstein	Limesschule	Seelbacher Straße 37
Idstein	Marktplatz	
Idstein	Max-Kirmsse-Schule	Kirmsseweg 10-12
Idstein	Pestalozzischule	Schloßgasse 22
Idstein	TSG-Halle	Schützenhaus-Straße 2
Idstein-Niederauroff	Dorfgemeinschaftshaus	Brunnenstraße 10
Idstein-Walsdorf	Dorfgemeinschaftshaus	Reichenberger Straße 77
Kiedrich	Atelier-Helmrichs-Mühle	Eltviller Straße 4b

vhs
Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

Ort / Ortsteil	Gebäudebezeichnung	Straße und Hausnummer
Lorch	Alte Villa	Wispertal 10
Lorch	Wisper-Schule	Die Große Au
Mainz	Botanischer Garten	Saarstraße 21
Niedernhausen	Waldschwimmbad	Quellenweg 11
Niedernhausen-Königshofen	Jugendhaus	Panoramaweg 5
Niedernhausen-Niederseelbach	Ev. Gemeindehaus	Engenhahner Straße 7
Niedernhausen-Oberjosbach	Alte Schule	Pfarrer-Anton-Thies-Platz 4
Niedernhausen	Autalhalle	Idsteiner Straße 59
Niedernhausen	Theißtalschule	Lenzhahner Weg 11
Niedernhausen	ASB	Zum Hammergrund 1
Niedernhausen	Vino Della Casa	Wiesbadener Straße 9
Niedernhausen-Oberjosbach	Bildungszentrum Oberjosbach (B20)	An der Eiche 12
Oestrich-Winkel / Oestrich	Reformschule	Schulstraße 17-19
Oestrich-Winkel / Winkel	REWE-Markt	Hauptstraße 103B
Rüdesheim	Ev. Gemeindehaus	Langstraße 6
Schlangenbad-Georgenborn	Gemeindezentrum	Rechtenbachweg 4
Schlangenbad	Aesculap Therme	Rheingauer Straße 18
Schlangenbad-Bärstadt	Seminarhaus Sampurna	Am Tiergarten 1
Taunusstein-Bleidenstadt	Sport-und Jugendzentrum	Taunusstraße 32
Taunusstein-Bleidenstadt	La Ninja Dance Fitness	Aarstraße 44
Taunusstein-Hahn	IGS Gesamtschule Obere Aar	Pestalozzistraße 3
Taunusstein-Hahn	**vhs**-Gebäude	Erich-Kästner-Straße 3
Taunusstein-Neuhof	Aartalhalle, Mehrzweckraum	Ziegelhüttenweg 7
Taunusstein-Neuhof	Maiselbad	Im Maisel 9
Taunusstein-Niederlibbach	Dorfgemeinschaftshaus	Hauptstraße 1
Taunusstein-Seitzenhahn	Dorfgemeinschaftshaus	Eltviller Straße 20
Taunusstein-Watzhahn	Dorfgemeinschaftshaus	Am Dorfplatz 1
Taunusstein-Wehen	Gemeindesaal, ev. Kirchengemeinde	Fleckenbornstraße 1
Taunusstein-Wehen	Silberbachhalle	Marktplatz / ggüber Platter Straße 13
Waldems-Bermbach	Ev. Gemeindehaus	An den Gärten 2
Waldems-Esch	Dorfgemeinschaftshaus	Schwalbacher Straße 49c
Walluf	Praxis „Lichtspektrum“	Bahnhofstraße 3
Walluf	Vereinshaus Raum 211-214	La Fonde Platz 1
Wiesbaden-Bierstadt	Volkssternwarte Wiesbaden	Bierstadter Straße 47

VERZEICHNIS NACH ORTEN

KURS-NR.	KURSTITEL
	AARBERGEN
L 10570 T	**Hummeln im Obst- und Gartenbau**
L 55290 T	**Faszination Schmieden**
L 55320 T	**Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**
	BAD SCHWALBACH
L 31780 T	**Englisch für Anfänger/innen**
L 31950 T	**English for every day** [A2]
L 31960 T	**English for every day** [A2]
L 43140 T	**Hatha-Yoga für Anfänger/innen**
L 44010 T	**Bauch – Beine – Po**
L 44090 T	**Ausgleichsgymnastik**
L 44210 T	**Rückengymnastik 60+**
L 55060 T	**Weinführung in Bad Schwalbach**
L 55070 T	**Bad Schwalbach im Advent mit Ausklang beim Punsch**
L 55460 T	**Fotografieren lernen in der Natur für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**
	ELTVILLE
L 10240 R	**Wie wecke ich gesunden Ehrgeiz bei meinem Kind?**
L 10290 R	**Timeout statt Burnout**
L 31890 R	**Englisch** II,3 [A2]
L 32060 R	**English Conversation** [B1]
L 32225 R	**Französisch für die Reise** [A1]
L 32240 R	**Französisch** I,4 [A1]
L 32330 R	**Französisch** II,6 [A2]
L 32340 R	**Conversation française** [B1]
L 32410 R	**Italienisch** I,1 [A1]
L 32420 R	**Italienisch** I,2 [A1]
L 32430 R	**Italienisch** I,3 [A1]
L 32440 R	**Italienisch** I,7 [A1]
L 32450 R	**Italienisch** I,9 [A1]
L 32460 R	**Italienisch** I,10 [A1]
L 32470 R	**Italienisch** II,1 [A2]
L 32570 R	**Italienisch** II,11 [A2]
L 32760 R	**Spanisch** I,1 [A1]
L 32770 R	**Spanisch** I,2 [A1]
L 43660 R	**Tibetisch-Buddhistisches Mentaltraining – Kostenlose Einführung**
L 43670 R	**Tibetisch-Buddhistisches Mentaltraining – Einführungskurs**
L 43680 R	**Tibetisch-Buddhistisches Mentaltraining (Aufbaukurs)**
L 43690 R	**Tibetisch-Buddhistisches Mentaltraining (Aufbaukurs)**
L 43700 R	**Buddhistisches Samstagsseminar: Mitgefühl**
L 43710 R	**Buddhistisches Wochenendseminar: Vollkommenheit der Weisheit**
L 43720 R	**Die Feldenkrais-Methode**
L 43970 R	**Jumping**
L 43980 R	**Jumping**
L 44110 R	**Rückenfit**
L 44120 R	**Rückenfit**
L 44480 R	**Herzhaft in den Herbst**
L 44540 R	**Muffins und Dessertkuchen mit flüssigem Kern**
L 44550 R	**Butterzarte Weihnachtsplätzchen**
	FRANKFURT
L 55520 I	**Einführung in die Tierfotografie im Zoo**
L 55540 I	**Winter-Foto-Exkursion: Nachtfotografie zu den Winterlichtern**
	GEISENHEIM
L 10130 R	**Gebäude modernisieren – Energie sparen – Fördermittel nutzen**
L 10160 R	**Testament und Erbrecht**
L 10280 R	**Achtsamkeitstraining mit der Kutschera-Resonanz-Methode**
L 10370 R	**Der freie Wille – eine Illusion?**
L 20620 R	**Sponsoring/Fundraising für ehrenamtliche Gruppen und Vereine**
L 20870 R	**Ganzheitliches Gedächtnistraining**
L 20910 R	**Vereinsbuchführung**
L 20970 R	**Schweißen für Anfänger/innen**
L 20980 R	**Ausbildung zum Gabelstaplerfahrer**
L 21005 R	**Einführung in die Office-Software**
L 21015 R	**PC-Kurse für Senior/innen**
L 21025 R	**PC-Grundkurs am Abend**
L 21026 R	**PC-Grundkurs am Abend**
L 21050 R	**Computerschreiben in vier Stunden**
L 21120 R	**Grundkurs mit Word und Excel**
L 21130 R	**Aufbaukurs mit Word und Excel**
L 21140 R	**Crashkurs mit Word**
L 21150 R	**Crashkurs mit Excel**

vhs
Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

KURS-NR.	KURSTITEL
L 21160 R	**Excel-Basiswissen**
L 21290 R	**E-Mail Bewerbung mit Outlook**
L 21360 R	**Android – Smartphone oder Tablet, Android oder Apple? Kauf- und Tarifberatung**
L 21490 R	**Typografie-Seminar, Grundlagen I**
L 21500 R	**Typografie-Seminar, Grundlagen II**
L 31520 R	**Arabisch** I,1 [A1]
L 31550 R	**Deutsch als Fremdsprache** I,1 [A1]
L 31590 R	**Deutsch als Fremdsprache** I,2 [A1]
L 31610 R	**Deutsch als Fremdsprache** I,3 [A1]
L 31880 R	**Englisch** II,1 [A2]
L 32050 R	**Englisch für Fortgeschrittene** [B1]
L 32230 R	**Französisch** I,1 [A1]
L 32320 R	**Französisch** II,4 [A2]
L 32610 R	**Italienisch in der Aufbaustufe** [B1]
L 32780 R	**Spanisch** I,5 [A1]
L 32790 R	**Spanisch Kompakt am Samstag** [A1]
L 43110 R	**Yoga – Mittelstufe**
L 43130 R	**Yoga für Fortgeschrittene**
L 43420 R	**Pilates**
L 43460 R	**Was sind Faszien?**
L 43470 R	**Geheimnisvolle Faszien**
L 43520 R	**Taijiquan (Tai Chi Chuan) der Wudang-Berge**
L 43550 R	**Entspannungs-Weekend**
L 43565 R	**Mental in die Ruhe – mit Autogenem Training**
L 43900 R	**Zumba®**
L 43905 R	**Zumba® Gold**
L 44310 R	**Farbe zieht an – „Gut aussehen und sympathisch wirken“**
L 44320 R	**Stilsicher kombiniert**
L 44330 R	**Zeitlos schön: Schmink-Abc**
L 44340 R	**Zeitlos schön ... in jedem Alter**
L 44460 R	**Fingerfood**
L 44470 R	**Rund um die Kartoffel**
L 44490 R	**Vegetarisches Weihnachtsmenü**
L 44500 R	**Indische Küche mit ayurvedischen Kräutern und Gewürzen**
L 44510 R	**Sushi und Co.**
L 44880 R	**Südtirol: Klein aber facettenreich**

KURS-NR.	KURSTITEL
L 44890 R	**Campbeltown Whiskies**
L 55260 R	**Sei Deines Ringes eigener Schmied!**
L 55560 R	**Fotobuch selbst gestalten**
L 55670 R	**Tanzen und Atmen**
	HEIDENROD
L 44200 T	**Ich beweg’ mich – Rücken fit**
	HÜNSTETTEN
L 20750 I	**Mit Öffentlichkeitsarbeit zum Erfolg**
L 44050 I	**Fitnesstraining für Frauen**
L 55110 I	**Pferde, Reiten und Natur – Für einen Tag dem Alltag entfliehen**
	IDSTEIN
L 10110 I	**„Ich, die anderen, wir alle“– Menschenvielfalt als Reichtum**
L 10120 I	**I’m an Alien – I’m a legal Alien**
L 10140 I	**Gebäude modernisieren – Energie sparen – Fördermittel nutzen**
L 10150 I	**Immobilien – richtig schenken und vererben**
L 10190 I	**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Betreuung**
L 10210 I	**Eltern im Pflegeheim – Wer bezahlt was?**
L 10260 I	**Was brauchen Kinder für eine seelisch gesunde Entwicklung in Familie, Kindergarten und Schule?**
L 10270 I	**Gelingende Beziehungen in der Partnerschaft und Familie**
L 10310 I	**Starke Löwen auf sanften Pfoten – Vortrag**
L 10320 I	**Starke Löwen auf sanften Pfoten – Seminar**
L 10330 I	**Resilienz: Was uns stark macht**
L 10340 I	**Manifestiere Dein Glück**
L 10350 I	**Gute Laune – die kleine Schwester des Glücks – ganzheitlich betrachtet**
L 10360 I	**Wie wir werden, was wir sind, wie wir werden, was wir sein wollen**
L 10380 I	**Du hast eine Vision für Dein Leben? Ein Ziel, das Du erreichen möchtest?**
L 10390 I	**Waren die alten Griechen schon Europäer? Ein philosophischer Einblick**
L 10400 I	**Machen uns Krisen stärker? – Ein philosophischer Einblick**
L 10410 I	**Gesprächskreis Philosophie**
L 10420 I	**Gesprächskreis Philosophie**
L 10430 I	**Wie frei ist der Mensch? Das Gehirn als Spiegel der Evolution**
L 10470 I	**Europa erleben – Barcelona**

VERZEICHNIS NACH ORTEN

KURS-NR.	KURSTITEL
L 10480 I	**Europa erleben – Abenteuer Norwegen**
L 10500 I	**Wanderung Idstein – Limesturm**
L 10510 I	**Der Idsteiner Tiergarten – ein Paradies für Heilpflanzen**
L 10515 I	**Naturgemäßer Obstbaum-, Beeren- und Ziergehölzschnitt**
L 10580 I	**De ganze Daag Chemie**
L 10590 I	**Chemie in der Küche**
L 20690 I	**BILDUNGSURLAUB: „Einführung in das NLP“**
L 20710 I	**BILDUNGSURLAUB: Wertschätzende Kommunikation in Beruf, Familie und Alltag**
L 20830 I	**Wertschätzende Kommunikation**
L 20880 I	**Lifekinetik® – Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung**
L 20890 I	**Mit Schwung im Gedächtnis quer durch Europa**
L 20960 I	**Lohn und Gehalt 3 (Xpert)**
L 21000 I	**Elektronik**
L 21010 I	**Linux als freie Alternative zu Windows**
L 21020 I	**PC für Einsteiger/innen (auch Senioren/innen)**
L 21030 I	**PC-Basiswissen**
L 21040 I	**Effektive Datenverwaltung mit dem Explorer**
L 21090 I	**Computerschreiben in vier Stunden**
L 21220 I	**Word-Basiswissen und professionelle Textgestaltung**
L 21230 I	**Microsoft Word 2013 – Professionelle Textgestaltung**
L 21240 I	**Excel-Basiswissen**
L 21250 I	**Excel – Erstellen von Formularen unter Verwendung logischer Formeln**
L 21280 I	**Powerpoint Grundlagen**
L 21320 I	**Schutz vor Kriminalität im Internet**
L 21400 I	**Smartphone oder Tablet, Android oder Apple? Kauf- und Tarifberatung**
L 21410 I	**Smartphone und Tablet für Anfänger/innen**
L 21420 I	**Android-Fragestunde für ehemalige Kursteilnehmer/innen**
L 21480 I	**Archivierung der Bilder**
L 21510 I	**Outdoor-Touren mit dem GPS-Gerät**
L 31525 I	**Chinesisch [A1]**
L 31570 I	**Deutsch als Fremdsprache** I,1 [A1]
L 31600 I	**Deutsch als Fremdsprache** I,2 [A1]
L 31640 I	**Deutsch als Fremdsprache** [A2]
L 31660 I	**Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene** Zertifikatskurs [B1]
L 31720 I	**Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene** [B2]
L 31850 I	**Hooray for holidays – Englisch für den Urlaub**
L 31860 I	**Endlich Zeit für Englisch** [A1]
L 31870 I	**Tea Time**
L 32020 I	**Englisch** II,5 [A2]
L 32040 I	**English Conversation** [A2/B1]
L 32100 I	**Englischer Gesprächskreis** [B1]
L 32120 I	**Englisch für Fortgeschrittene und Auffrischer/innen** [B1]
L 32130 I	**Englisch für Fortgeschrittene** GENERATION 50PLUS [B1]
L 32140 I	**Business English Certificate, Cambridge BEC Preliminary** [B1]
L 32150 I	**Brush up your English – Friday Evening** [B1/B2]
L 32160 I	**English Conversation – Upper Intermediate** [B2]
L 32170 I	**First Certificate in English Cambridge FCE** [B2]
L 32180 I	**Let’s talk about it!** [B2]
L 32190 I	**English Conversation – Advanced** [B2]
L 32200 I	**Certificate in Advanced English Cambridge CAE** (C1) **Fortsetzungskurs**
L 32280 I	**Französisch ist Lebensfreude!**
L 32290 I	**Endlich Zeit für Französisch** [A1]
L 32300 I	**Endlich Zeit für Französisch** 1,4 [A1]
L 32310 I	**Französisch** [A2]
L 32370 I	**Französisch für Fortgeschrittene** [B1]
L 32380 I	**Französisch ist Genuss!** [B1]
L 32530 I	**Italienisch mit Spaß – Italiano con gioia** I,1 [A1]
L 32540 I	**Italienisch mit Spaß – Italiano con gioia** I,1 [A1]
L 32550 I	**Italienischkurs für Anfänger/innen** [A1]
L 32560 I	**Endlich Zeit für Italienisch** I,5 [A1]
L 32580 I	**Italienisch – Insieme con gioia** [A2]
L 32590 I	**Italienisch** [A2]
L 32600 I	**Italienisch für Fortgeschrittene** [A2/B1]
L 32615 I	**Japanisch** I,1 [A1]
L 32640 I	**Niederländisch für Tourist/innen** I,1 [A1]
L 32720 I	**Russisch** I,1 [A1]
L 32830 I	**Spanisch Schnupperkurs / Espanol Activo**
L 32840 I	**Spanisch „Bienvenidos“ für Anfänger/innen** I,1 [A1]
L 32850 I	**Spanisch** I,1 [A1] **– Kompaktkurs für die Sommerferien**
L 32860 I	**Endlich Zeit für Spanisch** I,1 [A1]
L 32880 I	**Spanisch** I,1 [A1]
L 32890 I	**Spanisch: Hablamos español** [A1]

vhs
Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

L 32900 I **Endlich Zeit für Spanisch** [A1]
L 32910 I **Spanisch** I,3 [A1]
L 32915 I **Spanisch: Buen Viaje / Gute Reise** I,3 [A1]
L 32920 I **Spanisch am Wochenende** [A1]
L 32940 I **Spanisch** I,9 [A2]
L 32980 I **Spanisch Conversando por la mañana** [B1]
L 32990 I **Spanische Lektüre und Grammatik** [B1]
L 33010 I **Spanische Konversation** [B1/B2]
L 43090 I **BILDUNGSURLAUB: Body and Mind**
L 43250 I **Lachen ist gesund – Workshop Lachyoga**
L 43270 I **Hatha-Yoga im Sommer**
L 43280 I **Yoga zu zweit – für Paare**
L 43290 I **Der Mondgruß**
L 43300 I **Yogameditation**
L 43320 I **Hatha-Yoga**
L 43330 I **Hatha-Yoga**
L 43340 I **Hatha-Yoga**
L 43350 I **Hatha-Yoga – Kraftquelle für Körper, Geist und Seele**
L 43360 I **Hatha-Yoga – Kraftquelle für Körper, Geist und Seele**
L 43390 I **Hatha-Yoga am Vormittag – sanft und entspannend**
L 43400 I **Entspannungsyoga**
L 43410 I **Yoga-Pilates-Mix**
L 43440 I **Pilates**
L 43450 I **Pilates Faszien**
L 43510 I **Ich beweg' mich – Qigong: Die „Acht Brokate" für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene**
L 43530 I **Taijiquan (Tai Chi Chuan) – Pekingstil für Anfänger**
L 43540 I **Taijiquan (Tai Chi Chuan) – (Teil 2) Pekingstil für Fortgeschrittene**
L 43610 I **Entspannungswoche in den Sommerferien**
L 43620 I **Oasentag**
L 43630 I **Stress lass nach**
L 43640 I **Autogenes Training**
L 43650 I **Körper, Geist und Seele – Gesundheitsprävention mit Klangschalen**
L 43770 I **Feldenkrais für Menschen jeden Lebensalters (ohne Vorkenntnisse)**
L 43780 I **Beweglich und entspannt mit Feldenkrais**
L 43790 I **Mittagspause mit Feldenkrais**
L 43800 I **Beweglich und entspannt mit Feldenkrais**
L 43930 I **ZUMBA®Step**
L 43940 I **Zumba® Gold**
L 43950 I **Zumba®Fitness**
L 44040 I **Fit am Morgen**
L 44100 I **Wer rastet, der rostet**
L 44230 I **Funktionelle Rückengymnastik**
L 44270 I **Funktionelle Rückengymnastik**
L 44390 I **Wie viel Geld hängt ungetragen in Ihrem Kleiderschrank?**
L 44400 I **Farbe zieht an – „Gut aussehen und sympathisch wirken"**
L 44410 I **Zeitlos schön: Schmink-Abc (40+)**
L 44420 I **Infoveranstaltung Basenfasten**
L 44430 I **Basenfastenwoche**
L 44440 I **Idstein kocht**
L 44450 I **Idstein kocht**
L 44760 I **Kochen unter Männern**
L 44765 I **Vegane Ernährung – liegt im Trend**
L 44780 I **Partyrezepte**
L 44790 I **Herzhaft in den Herbst**
L 44800 I **Fisch und anderes Meeresgetier**
L 44810 I **English Afternoon Tea**
L 44820 I **Gesunde Küche der Türkei**
L 44830 I **Die Küche des Orients**
L 44840 I **Thai Küche – Eine Sinnesreise in den fernen Osten**
L 44850 I **Thailändische Küche**
L 44920 I **Weinwissen kompakt**
L 44960 I **Gesundheit Multi-Kulti: Europa kommt nach Deutschland**
L 44970 I **Fähigkeiten trainieren – Kompetenzen erhalten**
L 44980 I **Ayurveda – Das Wissen vom langen und gesunden Leben**
L 44990 I **Erfolgreiche Wege zu Glück und Zufriedenheit**
L 45000 I **Wirksame Hilfen gegen Schlaflosigkeit, Stress und Konzentrationsmangel**
L 45010 I **Feuergläser: Schröpfen für den Hausgebrauch**
L 45020 I **Chinesische Medizin – 2000 Jahre Heilkunst aus dem Reich der Mitte**
L 45030 I **Kinesiologischer Tapekurs für jedermann**
L 45050 I **Akupressur für jedermann**
L 55150 I **Acrylmalen**
L 55160 I **Malkurs – Von der Skizze zum Bild**

VERZEICHNIS NACH ORTEN

KURS-NR.	KURSTITEL
L 55170 I	**Lust auf Zeichnen**
L 55280 I	**Sei Deines Ringes eigener Schmied!**
L 55340 I	**Spaß am Nähen**
L 55350 I	**Spaß am Nähen**
L 55370 I	**Strickzeit**
L 55390 I	**Literarischer Diskussionskreis**
L 55430 I	**Aller Anfang ist Fantasie**
L 55440 I	**Das kleine Autoreneinmaleins**
L 55500 I	**Grundbegriffe der Fotografie und deren Anwendung in der Praxis**
L 55550 I	**vhs-Fototreff**
L 55640 I	**Bläserensemble für Wiedereinsteiger/innen**
L 55700 I	**Schnupperworkshop – Line Dance für Anfänger/innen**
L 55710 I	**Line Dance für Anfänger/innen**
L 55750 I	**Orientalischer Tanz für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**
L 55760 I	**Tanztreff: Orientalischer Tanz**
L 55790 I	**Impro-Theater-Kurs für alle**
L 55810 I	**Theaterworkshop zur Persönlichkeitsbildung**
L 65830 I	**Erfolgreich Lesen & Schreiben lernen mit der „Step-by-Step-Methode“**
L 65840 I	**Deutsch – leicht gemacht**
L 65850 I	**Deutsch – leicht gemacht**
L 65860 I	**Deutsch – leicht gemacht**
L 65900 I	**Besser und effektiver lesen**
L 65910 I	**Bessere Textproduktion**
L 65930 I	**Mathematik – leicht gemacht**
L 65940 I	**Mathematik – leicht gemacht**
L 65950 I	**Mathematik – leicht gemacht**
	KIEDRICH
L 44520 R	**Backen aus der Lamäng**
L 44530 R	**Backen aus der Lamäng**
L 55180 R	**Keramik – Drehen an der Töpferscheibe und plastisches Gestalten**
L 55190 R	**Keramik – Drehen an der Töpferscheibe und plastisches Gestalten**
L 55200 R	**Mit Ton und mit Menschen arbeiten**
	LORCH
L 43070 T	**BILDUNGSURLAUB: Kraft tanken in der Natur**
L 43480 R	**Qigong-Harmonie in 18 Figuren und Organmassage**
	MAINZ
L 55090 T	**Die „Wacht am Rhein“**
L 55100 T	**Naturschutzgebiet Mainzer Sand**
L 55510 I	**Fotografieren & Gestalten: Das Bildset „1 aus 3“**
	NIEDERNHAUSEN
L 20670 I	**Mitmachen und dabei bleiben – Ehrenamtliche gewinnen**
L 20680 I	**BILDUNGSURLAUB: Ausbildung der Ausbilder**
L 20700 I	**BILDUNGSURLAUB: Erfolgreiche Kommunikation im Beruf**
L 21100 I	**Computerschreiben in vier Stunden**
L 21430 I	**Smartphone oder Tablet, Android oder Apple? Kauf- und Tarifberatung**
L 21440 I	**Smartphone und Tablet für Anfänger/innen**
L 31756 I	**BILDUNGSURLAUB: Englisch** [B1/B2]
L 32110 I	**English Conversation** [B1]
L 32650 I	**Niederländisch für Tourist/innen** I,1 [A1]
L 32690 I	**Brasilianisches Portugiesisch** [A1]
L 32870 I	**Spanisch** I,1 [A1]
L 43080 I	**BILDUNGSURLAUB: Achtsamkeit und Zeitmanagement**
L 43370 I	**Hatha-Yoga – sanft und entspannend**
L 43380 I	**Hatha-Yoga – sanft und entspannend**
L 43860 I	**Aqua-Fitness im Sommer**
L 43890 I	**AROHA® – AROHA®/Stick**
L 44060 I	**Ich beweg’ mich – Fit im Alltag**
L 44220 I	**CANTIENICA® Rücken- und Beckenbodentraining**
L 44240 I	**Funktionelle Rückengymnastik**
L 44250 I	**Funktionelle Rückengymnastik**
L 44260 I	**Funktionelle Rückengymnastik**
L 44290 I	**Selbstbewusst und stark durch den Tag**
L 44770 I	**Kochfreunde Idstein**
L 44910 I	**Europa hoch Zwei: Käse und Wein aus europäischen Landen**
L 44930 I	**Ernährung von Hund und Katz’ ganz einfach – aber auch artgerecht?**
L 55230 I	**Freie Arbeitsgemeinschaft Töpfern**
L 55480 I	**Umgang mit der Digitalkamera**
L 55490 I	**Fotografieren lernen**
L 55530 I	**Herbst-Foto-Exkursion: Fotoaquarelle durch „Moving Photography“**
L 55620 I	**Einführung in die Grundkenntnisse der Gitarre (Melodie- und Akkordspiel)**

vhs
Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

L 55630 I **Lust auf Saxophon**

OESTRICH-WINKEL

L 31740 R **Learn English with Natalie – Yes, I can!** [A1]
L 31750 R **Refresh your English** [A1]
L 32620 R **Niederländisch für Touristen** I,1 [A1]
L 44130 R **Rückenfit**
L 44140 R **Rückenfit**
L 44300 R **Amtlicher Sportbootführerschein Binnen**
L 55300 R **Schneidern lernen – Ideen werden Realität**
L 55310 R **Samstags nähen lernen**

RÜDESHEIM

L 32350 R **Conversation française** [B1]

SCHLANGENBAD

L 43570 T **Meditationen und Achtsamkeitsübungen für die Seele**
L 43850 T **Aqua-Gymnastik – Gesunde Bewegung mit Spaß**
L 55800 T **Bühne frei für die „Stars der guten alten Zeit“**

TAUNUSSTEIN

L 10100 T **Aktionstag „Europa erleben“**
L 10170 T **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Betreuung**
L 10180 T **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Betreuung**
L 10200 T **Elternunterhalt – Wenn Kinder zahlen sollen**
L 10220 T **Abmahnung, Kündigung und Zeugnis – was tun?**
L 10230 T **Ehrenamtlich Deutsch unterrichten – was und wie?**
L 10250 T **Wie wecke ich gesunden Ehrgeiz bei meinem Kind?**
L 10300 T **Selbstbewusstsein – eine Frage der inneren Einstellung**
L 10440 T **Religion und Gewalt**
L 10450 T **Die Insel Ägina**
L 10460 T **Kaukasische Impressionen – Bildervortrag**
L 10520 T **In Vielfalt geeint – Europa erleben**
L 10530 T **Geschichte hautnah**
L 10550 T **Faszination Pilze**
L 20610 T **Babysitter-Diplom**
L 20630 T **Verein zwischen Tradition und Zukunft:**
L 20640 T **Achtsamkeit im Ehrenamt**
L 20645 T **Öffentlichkeitsarbeit im Engagement – das Mittel zum Erfolg?**
L 20650 T **Den richtigen Ton treffen**
L 20655 T **Gesprächsführung – Interaktiver Workshop**
L 20660 T **Digitale Welt – Orientierung und Einsatz**
L 20720 T **Überzeugend präsentieren**
L 20730 T **Einführung in das Smartboard**
L 20740 T **Visueller Dialog – Inspirieren Sie durch Zeichnen**
L 20760 T **Eine Einführung ins Zeitmanagement**
L 20770 T **Bewerbungstraining**
L 20810 T **BILDUNGSURLAUB: Schreiben Sie lesenswert!**
L 20820 T **Wertschätzende Kommunikation**
L 20840 T **Rhetorik – Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft, Durchsetzungsvermögen**
L 20850 T **Umgang mit schwierigen Gesprächspartner/innen**
L 20860 T **NLP – Grundlagen, Techniken und Strategien**
L 20900 T **Xpert geprüfte Fachkraft Büromanagement**
L 20930 T **BILDUNGSURLAUB: Finanzbuchhaltung**
L 20940 T **Xpert Finanzbuchführung II**
L 20950 T **Die Einnahme-Überschuss-Rechnung**
L 21060 T **Computerschreiben in vier Stunden**
L 21070 T **Computerschreiben in vier Stunden**
L 21110 T **BILDUNGSURLAUB: Office-Anwendungen**
L 21170 T **MS Word 2007/2010 Kompaktkurs**
L 21180 T **MS Word 2007/2010 Kompaktkurs**
L 21190 T **Gestalten mit Word**
L 21200 T **Excel Tabellenkalkulation**
L 21210 T **MS-Excel Kompaktkurs Office 2007/2010**
L 21260 T **Powerpoint**
L 21270 T **Powerpoint-Basiswissen (Version 2010)**
L 21300 T **Grundlagen Internet und Recherche**
L 21310 T **Internetkommunikation für Firmen**
L 21330 T **BILDUNGSURLAUB: Webseiten-Erstellung mit Joomla, HTML, CSS und Javascript**
L 21340 T **Homepage für Einsteiger/innen**
L 21350 T **Einführung ins iPad / iPhone / Mac**
L 21370 T **Smartphone oder Tablet, Android oder Apple? Kauf- und Tarifberatung**
L 21380 T **Smartphone und Tablet für Anfänger/innen**
L 21390 T **Android-Fragestunde für ehemalige Kursteilnehmer/innen**
L 21450 T **Photoshop für Anfänger/innen**
L 21460 T **Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop (Aufbaukurs)**
L 21470 T **Bildbearbeitung mit kostenloser Software**
L 21485 T **InDesign für Anfänger/innen**
L 21486 T **InDesign für Fortgeschrittene**

VERZEICHNIS NACH ORTEN

KURS-NR.	**KURSTITEL**
L 31540	**Deutsch – Individualunterricht** [A1] und höheres Niveau
L 31560 T	**Deutsch als Fremdsprache** I,1 [A1]
L 31580 T	**Deutsch als Fremdsprache** [A1]
L 31620 T	**Deutsch als Fremdsprache** I,2 [A1]
L 31630 T	**Deutsch als Fremdsprache** II,2 [A2]
L 31650 T	**Deutsch als Fremdsprache** [B1]
L 31670 T	**Prüfungsvorbereitung Zertifikat Deutsch** [B1]
L 31680 T	**Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene** Vorkurs B2
L 31690 T	**Deutsch als Fremdsprache** I,2 [B2]
L 31700 T	**Deutsch als Fremdsprache** 3,3 [B2]
L 31710 T	**Prüfungsvorbereitung Zertifikat Deutsch** [B2]
L 31755 T	**BILDUNGSURLAUB: English for the Office** [A2/B1]
L 31760 T	**Englisch für Anfänger/innen**
L 31770 T	**Englisch für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse** [A1]
L 31790 T	**Englisch für Lernende im besten Alter**
L 31800 T	**Englisch für Lernende im besten Alter**
L 31810 T	**Englisch für Anfänger/innen am Vormittag** [A1]
L 31820 T	**Englisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen** 1,3 [A1]
L 31830 T	**Englisch** I,3 [A1]
L 31840 T	**Englisch** I,6 [A1]
L 31900 T	**Fit für die Reise – Englischkurs** [A2]
L 31910 T	**Englisch – Kompaktkurs vor den Sommerferien** [A2]
L 31920 T	**Englisch – für mich und meinen Beruf** [A2]
L 31930 T	**Englisch für Lernende im besten Alter** [A2]
L 31940 T	**Englisch für Lernende im besten Alter**
L 31970 T	**Conversation Club** [A2]
L 31980 T	**Englisch** II,2 [A2]
L 31990 T	**Englisch** III,1 [A2]
L 32000 T	**Englisch zum Auffrischen** [A2]
L 32030 T	**Conversation Club Travel Talk** [A2 – B1]
L 32070 T	**Business Matters** [B1]
L 32080 T	**More than talking** [B1]
L 32090 T	**Conversation Club** [B1]
L 32220 T	**BILDUNGSURLAUB: Französisch** [A2]
L 32250 T	**Französisch macht Spaß** [A1]
L 32260 T	**Frankreich: Lebensfreude und Genuss!** 1,3 [A1]
L 32270 T	**Französisch macht Spaß** I,2 [A1]
L 32360 T	**Conversation française** [B1]
L 32390 T	**Lecture et Conversation Française** [B2]
L 32400 T	**Gebärdensprachkurs**
L 32480 T	**Italienisch** I,1 [A1]
L 32490 T	**Italienisch** I,2 [A1]
L 32500 T	**Italienisch** I,2 [A1]
L 32510 T	**Italienisch** I,3 [A1]
L 32520 T	**Italienisch** II,1 [A1]
L 32630 T	**Niederländisch** I,2 [A1]
L 32660 T	**Einführung Norwegisch** [A1]
L 32670 T	**Aufbaukurs Norwegisch** [A2]
L 32680 T	**Norsk Konversasjon** [B1/B2]
L 32700 T	**Rumänisch für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen**
L 32710 T	**Russisch** I,1 [A1]
L 32730 T	**Schwedisch**
L 32740 T	**Schwedisch für Fortgeschrittene** [A2]
L 32800 T	**Spanisch** I,1 [A1]
L 32810 T	**Spanisch** I,1 [A1]
L 32820 T	**Spanisch** I,3 [A1]
L 32930 T	**Spanisch** II,4 [A2]
L 32960 T	**Spanisch in den Sommerferien** [A2/B1]
L 32970 T	**Spanisch: Repaso y conversación** [B1]
L 33000 T	**Spanische Konversation und Lektüre** [B1/B2]
L 33020 T	**Spanische Konversation und Lektüre** [B2]
L 33030 T	**Ungarisch für Anfänger/innen** [A1]
L 33040 T	**Ungarisch für Fortgeschrittene** [A1]
L 43050 T	**BILDUNGSURLAUB: Tu Dir gut – mach Dein Leben leicht!**
L 43060 T	**BILDUNGSURLAUB: Body and Mind**
L 43150 T	**Hatha-Yoga für Anfänger/innen**
L 43160 T	**Hatha-Yoga**
L 43170 T	**Hatha-Yoga**
L 43180 T	**Hatha-Yoga**
L 43190 T	**Flow Yoga**
L 43200 T	**Yoga am Vormittag**
L 43210 T	**Yoga für Anfänger/innen**
L 43220 T	**Yoga Relaxed – alle level – ausgleichend**
L 43230 T	**Yoga Dynamisch**
L 43240 T	**Yoga mit Vorkenntnissen**

vhs
Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

L 43430 T **Cardio-Pilates**
L 43490 T **QiGong – 8 Alltagsfiguren und Kopfmassage**
L 43500 T **Qigong-Harmonie in 18 Figuren**
L 43580 T **Körper, Geist und Seele – Gesundheitsprävention mit Klangschalen**
L 43590 T **Entspannung und Meditation in den Ferien**
L 43600 T **Autogenes Training für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**
L 43730 T **Feldenkrais für Menschen jeden Lebensalters (ohne Vorkenntnisse)**
L 43740 T **Feldenkrais für Menschen jeden Lebensalters (ohne Vorkenntnisse)**
L 43750 T **Feldenkrais zum Kennenlernen**
L 43830 T **Aqua-Gymnastik – Gesunde Bewegung mit Spaß**
L 43840 T **Aqua-Gymnastik – Gesunde Bewegung mit Spaß**
L 43880 T **Kantaera® in Seitzenhahn**
L 43910 T **Zumba® Fitness**
L 43920 T **Zumba®**
L 43990 T **Deep Working**
L 44000 T **Bodyfitness**
L 44020 T **Fit am Morgen**
L 44030 T **Fit in den Tag mit Frühsport vielfältiger Art**
L 44070 T **Fit ein Leben lang – Seniorengymnastik nach GUT**
L 44080 T **Fit ein Leben lang – Seniorengymnastik nach GUT**
L 44150 T **Fitness-Mix für Junggebliebene / Wirbelsäulengymnastik**
L 44160 T **Ich beweg' mich – Rücken fit**
L 44170 T **Ich beweg' mich – Rücken fit**
L 44180 T **Ich beweg' mich – Rücken fit**
L 44190 T **Ich beweg' mich – Rückenstärkung**
L 44280 T **Walken mit der Röhre – xco-Walken**
L 44350 T **Make-up – aber natürlich!**
L 44360 T **Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung für Frauen**
L 44370 T **Stilanalyse für Frauen – Selber sehen, was passt**
L 44380 T **Wie viel Geld hängt ungetragen in Ihrem Kleiderschrank?**
L 44560 T **Gesunde Küche – knackig und fettarm**
L 44570 T **Kochen für mich alleine – lohnt sich das?**
L 44580 T **Fisch und anderes Meeresgetier**
L 44590 T **Neue Kartoffelküche**
L 44600 T **Fingerfood**
L 44610 T **Kochen mit Wildkräutern**
L 44620 T **After work cooking**
L 44630 T **Italienisch kochen und erste Worte lernen** [A1]
L 44640 T **Kochen und Sprache: Tapas**
L 44650 T **Kochen und Sprache: Tapas**
L 44660 T **Schwedische Speisen und erste Worte** [A1]
L 44670 T **Gesunde Küche der Türkei**
L 44680 T **Russische Küche und Eigenheiten (Teil 1)**
L 44690 T **Die Küche des Orients**
L 44700 T **Ayurvedische Kochkunst mit indischen Gewürzen**
L 44710 T **Sushi und Co.**
L 44720 T **Macarons – Verführung, Sucht und Herausforderung**
L 44730 T **Kuchen im Glas**
L 44740 T **Vegan backen**
L 44750 T **Butterzarte Weihnachtsplätzchen**
L 44900 T **Weinprobe „Riesling – von Deutschland in die Welt"**
L 44940 T **Homöopathische Behandlung von Lernstörungen leicht gemacht**
L 44950 T **Yoga – Blick hinter die Kulissen**
L 55120 T **Mal-Zeit in den Sommerferien**
L 55130 T **Mal-Zeit am Samstag Nachmittag**
L 55140 T **Jetzt – mal – ich!**
L 55145 T **Freie Malerei, auch Mischtechnik**
L 55210 T **Keramik kreativ**
L 55220 T **Freie Arbeitsgemeinschaft Töpfern**
L 55240 T **Spieglein, Spieglein an der Wand**
L 55250 T **Ikebana Adventsarrangement**
L 55270 T **Sei Deines Ringes eigener Schmied!**
L 55330 T **Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**
L 55360 T **Mützen selbstgemacht**
L 55380 T **Literarischer Diskussionskreis**
L 55385 T **Lektüre und Theater**
L 55400 T **Buchvorstellung „Fegefeuer"**
L 55410 T **Schwarze Frauen im weißen Amerika**
L 55420 T **Bestsellerverdächtig schreiben**
L 55450 T **Fotografie für Anfänger/innen**
L 55470 T **Fotografie für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**
L 55570 T **Fotobuch selbst gestalten**
L 55580 T **Der Weg zu besseren Videos**
L 55590 T **Workshop Stimmbildung**
L 55600 T **Gitarre für Anfänger/innen**

VERZEICHNIS NACH ORTEN

KURS-NR.	**KURSTITEL**
L 55610 T	**Gitarre für Fortgeschrittene**
L 55650 T	**Kreatives afrikanisches Trommeln**
L 55660 T	**Kreatives afrikanisches Trommeln**
L 55680 T	**Hip Hop für Anfänger/innen**
L 55690 T	**Hip Hop für Anfänger/innen**
L 55740 T	**Bauchtanz – Zauber des Orients**
L 55780 T	**Impro-Theater-Kurs für alle**
L 55820 T	**Bridge – Reizen für Fortgeschrittene**
L 65870 T	**Deutsch Schrifttraining**
L 65880 T	**Rechtschreibung und Zeichensetzung**
L 65890 T	**Rechtschreibung und Zeichensetzung**
L 65960 T	**Hauptschulabschluss**
L 65970 T	**Realschulabschluss**
L 65980 T	**Einführung in den PC**
	WALDEMS
L 10335 R	**Manifestiere Dein Glück!**
L 20920 I	**Vereinsbuchführung für ehrenamtlich Tätige**
L 21080 I	**Computerschreiben in vier Stunden**
L 32010 I	**Englisch** II,4 [A2]
L 43100 R	**Yoga für Anfänger/innen**
L 43120 R	**Yoga für Mittelstufe und Fortgeschrittene**
L 43310 I	**Hatha-Yoga**
L 43560 R	**Powerful-Relaxing**
L 43960 I	**ZUMBA®Fitness**
	WIESBADEN
L 10600 T	**Astronomie – Schnupperkurs**
L 55080 T	**Die Wiesbadener Rue**

vhs
Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

Rheingau-Taunus-Kreis
JUGENDBILDUNGSWERK
PROGRAMM 2015

BESONDERE HIGHLIGHTS

- Besuch der „GAMESCOM“ - Fachtag mit pädagogischer Begleitung **06.08.2015**
- Tagestour Führung Hessischer Rundfunk und Besuch des Dialogmuseums Frankfurt **13.08.2015**
- Besuch Planetarium Mannheim **05.09.2015**
- Tagestour ZDF-Führung + Miterleben der Live-Sendung „Hallo Deutschland“ **22.10.2015**

Weitere Erlebnisse wie das naturverbundene Angebot „Survival for kids“ mit Dämmerungswanderung im Wald und Übernachtung im Wildniscamp Hirtenstein und medien- sowie tanz-pädagogische Workshops sind in Kooperation mit Jugendpflegen des Rheingau-Taunus-Kreises vorgesehen. . . . und noch vieles mehr!

Ansprechpartnerin für Voranmeldungen, Buchungen und nähere Informationen:

Beate Sohl
Rheingau-Taunus-Kreis
Referentin Jugendbildungswerk
Heimbacher Straße 7
65307 Bad Schwalbach
Telefon 06124 / 510 - 211
Fax 06124 / 510 - 18211
E-Mail beate.sohl@rheingau-taunus.de
www.rheingau-taunus.de

175
JAHRE

Neuer Look. Starker Auftritt.

Pünktlich zum 175. Geburtstag bekennen wir Farbe und zeigen uns ab sofort im neuen, roten Look.

So ist unsere Zugehörigkeit zu der Sparkassen-Finanzgruppe ganz deutlich, und wir setzen ein starkes Zeichen für die Zukunft.

Naspa
Nassauische Sparkasse

TÜFA – TEAM

Wir kleben Ihnen eine!

Info-Hotline
0 61 27 7 80 03

KÜS Kfz-Prüfstellen

- **65527 Niedernhausen**
  Platter Straße 13b · Tel: 0 61 27 - 7 80 03
- **65189 Wiesbaden**
  Mainzer Straße 121 · Tel: 06 11 - 72 33 76
- **65520 Bad Camberg**
  Frankfurter Straße 156 · Tel: 0 64 34 - 90 95 51
- **65830 Kriftel**
  Mainstraße 5 · Tel. 0 61 92 - 91 17 91
- **35083 Wetter**
  Am Grünweg 4 · Nach Vereinbarung
- **35410 Hungen**
  Pfarrgasse 2 · Nach Vereinbarung

www.tuefa.de

VERWALTUNGS- UND WIRTSCHAFTS-AKADEMIEN

vwa. wiesbaden

Fit für die Zukunft!

BACHELOR (B. A.), FIBAA-akkreditiert
in 7 Semestern

BETRIEBSWIRT (VWA) in 6 Semestern

ÖKONOM (VWA) in 4 Semestern

unterschiedliche Schwerpunkte wählbar

Verwaltungs- und Wirtschaftsakademie Wiesbaden e.V.
Tel. 0611-33465970 · info@vwa-wiesbaden.de
www.vwa-wiesbaden.de